

४२१५

१५१
विषय

आधुनिक

पाक विज्ञान

(VEGETARIAN & NON-VEGETARIAN)

यानी

(निराभिष और अभिष)

लेखक :

पं० नृसिंहराम "शुक्ल"

प्रकाशक :

पुस्तक मन्दिर, मथुरा ।

सन् १९२७

मूल्य ३)

आधुनिक पाक-विज्ञान

भोजन—क्या और कैसे करें

—:—(—:—

साधारण अवस्था और स्वास्थ्य वाले व्यक्ति के लिए कम से कम इतना भोजन अवश्य चाहिए—

दूध—प्रातःकाल ६ घंटे से लेकर सोने के समय तक एक सेर दूध पीना चाहिए। प्रातःकाल घन के नीचे से निकला हुआ ताजा दूध विशेष हितकर होता है। रात्रि को शीटा हुआ दूध पीना चाहिये। सांयकाल को। दूध में अदरक और शक्कर या मधु जोड़ लेनी चाहिये।

फल—हरे पक्के, सूखे, जैसे भी फल मिलें, रुचि के अनुसार, सांयकाल के भोजन के बाद खाने चाहिए। न हो तो कच्ची मूली या नाजर ही खा लेनी चाहिए।

भाजी—दोनों समय मिलाकर पात्र भर भाजी का अवश्य सेवन करना चाहिये। जिसमें भोजन का तिहाई अंश भाजी हो अवश्य ही रहे।

अन्न—चक्की के पिसे अटे और खोखले के बूटे चावल का आटा दो भाग, चावल आधा भाग, दाल आधा भाग। यह दोनों समय का भोजन है।

गौरस—घी और इही, केद ज्योंक इह घी आधा भाग दही आधा भाग मट्ठा।

अन्य—आभी इटांक शनकर, आभी इटांक रंज, चौगाई इटांक नमक, चौगाई इटांक विद्युत् गरम मयाने ।

सरसों, मूली, धनिया, पौदीना आदि की हरी पत्तियाँ टुमेटी, अदरक आदि की घटनी दोपहर को अथवा सेवन करें प्रातःकाल हरी २ तुलसी या नीम की पत्तियों, चबायें । रक्त शोधक हैं ।

दाल—दफ्तर का पौष्टिक माना गया है, परन्तु वादी होती है । काफी घी और अदरक छोड़ना चाहिये । अरहर की दाल सुलभ तथा लाभकारी है ।

समय—भोजन कब करें—यह भी एक उलझन प्रायः लगी रहती है । यदि आप बैठ बैठे काम करने वाले व्यक्ति हैं, शारीरिक परिश्रम नहीं के बराबर करते हैं, तो आपको भूख कम लगेगी फलतः आप दिन रात में दो बार से अधिक भोजन नहीं कर सकते । दफ्तर में काम करने वाले बाबू लोग जो १० बजे दफ्तर जाते हैं और ४ बजे लौट आते हैं, उनके भोजन का समय नियम बँध जाता है ।

हिन्दुस्तानी जीवन में प्रातःकाल को जल पान (ब्रेकफास्ट या नाश्ता) दोपहर का भोजन और रात का भोजन-ये समय हैं भोजन के ।

मांटे रूप में, भोजन के सम्बन्ध में समझ लेना चाहिये कि जब पिछला भोजन पच जाय और पेट खाली रहे तब भोजन करना चाहिये । भोजन देखकर भोजन के लिये लालयित हो बैठना ठीक नहीं, भूख हो तभी खाना चाहिये । चाहे पदार्थ कितना ही उत्तम क्यों न हो, हर दो भोजन के समय में कम से कम ६ घण्टे का अन्तर अवश्य होना चाहिये ।

जलपान साढ़े सात बजे, भोजन दोपहर को एक बजे और रात्रि को साढ़े आठ बजे का उत्तम होता है । जिन्हें ११ बजे भोजन करके आफिस जाना हो, उन्हें जलपान की लत छोड़ देनी चाहिये । उन्हें सांयकाल पांच या साढ़े चार बजे कुछ खाना चाहिए, रात्रि को १० बजे भोजन करना उनके लिये ठीक होगा ।

रूप—देर तक रक्खा हुआ भोजन न करना चाहिये । ऐसे भोजनों में कीड़े उत्पन्न हो जाते हैं । जो दृष्टिगोचर नहीं होते, फिर भी स्वास्थ्य के लिये

बहर साबित होते हैं। देर तक पड़े रहने से भोजन में विष भ्रष्ट हो जाता है। भोजन जब गरम ही रहे तभी कर लेना उचित है। आटा अधिक से अधिक एक माह के भीतर का पिसा खाना चाहिये।

कपैले बर्तनों में भोजन न रखना चाहिये, क्योंकि इनका कपैलापन शीघ्र ही भोजन में मिलकर भोजन को दूषित कर देता है। ऐसे बर्तन कलई करा लिये जाय तो अच्छा है।

बहुत से खाद्य-पदार्थ बीनों में बन्द होकर बाजार में बिकते तथा मुरब्बे, चीज, पनीर, बिस्कुट, इन्हीं बहुत पुराना मत खरोदिये, चाहे सस्ते ही क्यों न मिलते हों, ये विषयुक्त ही जाते हैं।

कभी-कभी फ्रसलों में बीमारी फैलजाती है। यह बीमारियाँ भाजियों और फलों में अधिक होती है। अतः भाजियों और फलों को काट कर फोंक या टुकड़े कर देस लेने पर खाना या पकाना चाहिये। घालू में कभी कभी बीमारी लग जाती है। उसके भीतर काले काले दाग पड़ जाते हैं बैंगन में भी कीड़े होते हैं। सेब, नासपानी, आम, गूतर आदि में कीड़े पड़ जाते हैं।

भोजन को निगलने के पूर्व उसे खूब चबाना चाहिये ! आप जितना ही चबायेंगे आपका मैदा उस भोजन की उतना ही शीघ्र पचावेगा ! फलतः रस रक्त, मांस, मज्जा और धीरे धीरे बनने में सहूलियत हो जायगी ! जो भोजन आप निगल जाते हैं—यह देर में पचता है ! कभी २ पचता भी नहीं, फलतः यह बेकार जाता है, उसका रस आपके शरीर के लिए किसी काम का नहीं होता ! जो खाना चबाकर भोजन नहीं करते उनके दाँत कमजोर हो जाते हैं, अपच की शिकायत सदा लगी रहती है !

भोजन क्रम—भोजन क्रम के बारे में लोगों में विशेष अज्ञान फैला है ! कौनसी वस्तु पहले खाये और कौनसी बाद को—यह अधिकांश लोगों को नहीं मालूम, विशेषज्ञों ने निम्नलिखित क्रम बताया है—

आरम्भ रसेदार और पतली चीजें ।

क्रमशः—सूजी और भारी गोठ, नमकीन, पेय जीराहल आदि फल पान, इलायची (मुँह साफ करने पर) ।

कि बीमारी के दिनों में घर में चिकना चुनना तथा व्यापक रूप में ऐसे भोजन जो बीमारी के लिए हानिकारक हों-न पकायें न खायें ।

आयुर्वेदिक चिकित्सकों के अनुसार बीमारी मात्र में खड़ा मोठा तोखा-वे ३ साथ सर्वथा वर्जित कर दिए जाते हैं । अनेक ऐसी बीमारियों तथा ज्वरों में औषधि के अतिरिक्त किसी प्रकार का भी भोजन नहीं दिया जाता ।

प्रमेह में—यदि रोगी प्रमेह से पीड़ित है, घालु दुर्बल्यता आगई है, शरपनदीय का विचार है तो उसे निम्नलिखित वर्जित है ।

खटाई, मिठाई, मिर्च, थालू, गरम गरम पेय यथा चाय काफी, उत्तेजक पेय यथा शराब आदि ।

क्या खाये—गाय का धारोण्य दूध, धुली उड़द की दाल, पुराने चावल मूँग की दाल, शीतल, जल ।

मन्दग्नि में—(वर्जित) कच्चे व गरिष्ठ भोजन, घी या तेल से बने पाक ।
(विधानित) हरे (ताजे) फल, हरीचिकी, शराब, पाकक सब्जी, पक्की हमली, कागजी नीचू ।

स्वात-कास—में वर्जित घृष्टपान भैत या बकरी का दूध, गरिष्ठ भोजन, चावल, तथा शीत गुण प्रधान भोजन ।

(विधानित) गेहूँ की रोटियाँ, गाय का दूध, मधु, परवल की भाजी, लहसुन, सूखे फल अंगूर, अदरक का मुरब्बा ।

रक्त सीथला में (वर्जित कढ़ी, उड़द की दाल, विहार गभांवस्था में पटाई, मिर्च, नमकीन मिठाईयाँ आदि ।

(विधानित) गेहूँ की रोटियाँ, मूँग की दाल, ताजे फल दुमैटो, गाड़, कच्चा प्याज शुद्ध घी, गाय का धारोण्य दूध रक्तशोधक पेय, आलव ।

कफ और साँसी—(वर्जित) अधिक धूप, अधिक शीत, दही, चावल ।

(विधानित) गेहूँ की रोटी, उड़द की दाल, अरहर, मूँग बकरी का दूध, परवल, हरे शाक, लहसुन, अदरक, सोंठ सब्ज उष्ण जल ।

जलने पर—जले हुए रोगी को दूध, सावदाना या सूजी दूध में पका कर दो ।

पक्षाघात में—यदि पक्षाघात या पीठ में फोड़ा हो तो गेहूँ की और दलिया दो परवल की भाजी खिजाओ। अधिक नमक मिठाई मत

स्थाई अपच—स्थाई—पच के रोगी को प्रति दिन हरीति (हर) सेवन कराना चाहिये। प्रातःकाल सात छोटी हरीति चवाकर पीनी चाहिए व्यायाम का अभ्यास डालना चाहिये हर मौसम के परिवर्तन पर जुलाब चाहिए। गरमी के दिनों में प्रातःकाल दूध की लस्सी पीनी चाहिये। वे सन्तरा, पपीता, अंगूर का शर्बत पीना चाहिये। कम खाना चाहिए। दाहक व गरिष्ठ भोजन न करना चाहिये।

ज्वर में—ज्वर में उपवास करना चाहिये, ऐसा आयुर्वेदिक चिकित्सक प्रायः कहते हैं। यदि रोगी को भूख अधिक लगे तो उसे दूध, साबूदाना पका कर दो। नमकीन चाहता हो तो कागजी नीबू नमक और काली मिर्च दो। मुनक्का भूनकर दो। जलपान के समय तुलसी का पत्ता और काली मिर्च दो।

अतिसार में—बेल का शरबत, गूलर की भाजी, जौ का दलिया पका कर दो।

कोई भी बीमारी हो, उत्तेजक, मलमूत्र—बाधक, दाहक आदि भोजन मत दो। मूंग की दाल पुराने चावल पर इलकी भाजी गेहूँ की खूब पतली रोटियाँ ये व्यापक पथ्य हैं।

जब आप अधिक चिन्तित हों उद्विग्न क्रोधांध या कामान्ध हों, भोजन न करें। चित्त शांत हो वातावरण अनुकूल हो स्थान स्वच्छ और निर्मल हो कोई घृणित या बीभत्स दृश्य सामने न हो, भोजन करने बैठें।

स्वाद लेकर, चवाकर भोजन करें ग्रास छोटे २ लें। प्रतियोगिता में या जल्दवाजी में पड़ कर बड़े ग्रास न लें।

नाक तक भोजन मत करो। दो रोटि की इच्छा चवाकर थाल छोड़ दें। झूठन न बचे इसके बिये पहिले से सत्कर्त रहें।

भोजनोपरान्त किसी प्रकार का शारीरिक श्रम न करें। कम से कम

पन्द्रह मिनट तक अपने को दुनियाँ से दूर रखें। भोजनोपरान्त लघुशक्का लाय, सतपरचात् बौण करघट लेटे रहें कमी अवचन होगा।
भोजन के पश्चात् स्नान बिहार वर्जित है।

पानी

विशुद्ध ज्ञाप्य, (अन्न आदि दोष रहित (जल) आर स्वास्थ्यकर पायु—ये ही हमारे स्वास्थ्य के लिये आवश्यक हैं।

जल आदे कितना ही विशुद्ध क्यों नहीं, यदि पीने का जल दूषित है तो आपका स्वास्थ्य कमी डीक नहीं रह सकता।

खेद है, कि हम जाने की ओर तो अधिक ध्यान देते हैं, परन्तु पानी की ओर से उपेक्षित से रहते हैं। बहुत कम लोग जानते हैं कि दूषित जल का स्वास्थ्य पर कितना हानिकर प्रभाव पड़ता है।

हम बिना जल दो बार दिन तक रह भी सकते हैं, परन्तु पानी—इसके बिना हम नहीं रह सकते। हमारे शरीर में पानी का अधिक भाग है। शरीर में ६ और ७ अनुपात से जल रहता है यदि शरीर नौ सेर है तो पानी सात सेर होगा।

लोग अण्डे पानी का साम बहुत कम जानते हैं। यदि जानते होते तो पानी का जल खुला, महीनों तक बिना मजे मिट्टी या छोड़े के बर्तनों में पुराने मिट्टी के बूँों में, मोरी के पास न रखते। गन्दे साक्ष्यों शहर, शहर के गन्दे साक्ष्यों शहर के गन्दे भाग में बहने वाली नालियों या जलानियों, बिना जगत् के कूँों जल कभी भी न पीते। सैकड़ों बीमारियों दूषित जल से उत्पन्न होती हैं, विशूचिका व मलेरिया आदि मकोप जल दो के सहारे अधिक आक्रमण करते हैं।

आपने भी सुना होगा—'गन्दे पानी खग गया' स्वास्थ्य के अनुकूल पानी न मिलने से प्रति वर्ष करोड़ों व्यक्ति बीमार पड़ते हैं। कितने बड़े दुःख की बात है कि हम शुद्ध जल के महत्व को मज्जु बैठे हैं।

यदि आपको कभी चट्टिकाश्रम जाने का संयोग मिलेगा, तो आप शुद्ध जल का महत्व अवश्य समझ जायेंगे। यह जल आपको लक्ष्मन भूला से आने मिलेगा। इतना मीठा और स्वास्थ्यकर जल अन्यत्र कम मिलता है। आप कच्चा चावल खाकर पानी पीयें तो पानी तन्हा मीठा लगेगा। राग-निराग जल का स्वाद ऐसा ही होना चाहिए, परन्तु गङ्गाजल का ऐसा अन्य शुद्ध जल सबको सब काल तो सुलभ नहीं हो सकता अस्तु जल को वैज्ञानिक विधि से शुद्ध कर लेना चाहिये।

निम्नलिखित जल पीना वर्जित है—

१-छोटी बावली का।

२-ऐसे कुँए का जिसका पानी कभी न निकाला गया हो, या बहुत कम निकाला जाता हो।

३-ऐसे कुँए का जिसमें ऊँची जगह न होने के कारण बरसात का पानी आ जाता हो।

४-बरसाती नाले का।

५-नदी के उस भाग का, जो जनपद के उस भाग में बहती हो जहाँ लोग शौचादि से निवृत्त होते हों।

६-उस जलाशय का जहाँ पशु स्नान करते हों, धोबी कपड़े साफ करते हों, शहर के गन्दे नाले गिरते हों, कारखाने का गलीज पानी बहता हो।

७-महामारी, विशूचिका आदि प्रकोपों में हर जलाशय या कुँए का।

पानी साफ करने की विधि

यदि शुद्ध जल न मिले तो दूषित जल को निम्नलिखित रीति से शुद्ध करलो। मिट्टी के ताजे दो बर्तन लो, एक में पानी भरदो दूसरे को खाली रखलो। भरे बर्तन को लिपाई पर रखदो। लिपाई और बर्तन दोनों की पैदी में सुराख होना चाहिए। बर्तन का सुराख खूब पतला हो। उस सुराख में कपड़े की एक पतली सी बत्ती डाल दो। अब खाली बर्तन उसके नीचे रखदो। जल बूँद २ टपकना चाहिए धार न निकलनी चाहिए। यदि जल दूषित रहा हो तो पहिले कपड़े से छानकर खौला लेना चाहिए।

... हमने भी अधिक शुद्ध करना हो तो खाली बर्तन के मुँह पर घोंस दी पारो दलिया रखिए, दलिया में मोटा कपड़ा बिछाइये। फिर दलिया में पून रहित लकड़ों के साक कोयले या घालू रख दोजिये। इससे धुनकर जो जल निकलेगा वह बहुत शुद्ध होगा।

इस पानी को अत्यन्त साफ पायों में लिपाई पर रखिए। यदि लिपाई न हो तो एक फुट ऊँची घालू बिछाकर रखिए। अर्त्तन के मुँह में कपड़ा बाँध दोजिये या टबकन लगा दोजिये।

पानी छोटाते समय कथा हरा आँखला और पोंटाश परमैगनेट छोड़ दो तो पानी स्वास्थ्य वर्धक व दोष रहित हो जायगा। इस सेर पानी पीछे ४ घूँद इस छोड़ देने से पानी सुगन्धित हो जाता है।

प्यास चाहे गर्मी में लगे या जाड़े में, शीतल जल से ही बुझती है। जाड़े में सभी गरम पानी न पीवें।

देहात में रहने वालों की पानी के विषय में श्रुय सतर्क रहना चाहिए। नगरों में जहाँ-जहाँ जल का प्रयन्त्र हो गया है, वहाँ फिल्टर किया हुआ शुद्ध जल मिलाने लगा है। ऐसे कुँए का जल जो दूध गहरा हो, जिसमें खारावन न हो, स्वास्थ्य की दृष्टि से उत्तम होता है।

निराहार

जितने मनुष्य खाते-खाते मरते हैं, उतने बिना खाए नहीं। खाने से— विशेषकर अधिक खाने से ही मनुष्य बीमार पड़ता है। इसलिए जहाँ खाने के लिए आप दिन रात लगे रहते हैं, वहाँ आप न खाने के लिए भी कुछ नियम रखें तो आपका स्वास्थ्य और भी ठीक रहेगा।

हमारे पूर्वजों ने निराहार के महत्त्व को बखूबी समझा था इसीलिए उन्होंने उपवास रखने के नियम "व्रत" को धार्मिक रूप दे दिया था, ताकि लोग धर्म की मर्यादा के कारण मत रक्खा करें। इनका धार्मिक महत्त्व चाहे भी कुछ ही परन्तु स्वास्थ्य के लिए व्रत (उपवास) रखना अत्यन्त आवश्यक है।

मोटे रूप में प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति को सप्ताह में एक दिन १२ घंटा और पखवारे में एक दिन २४ घंटा निराहार रहना चाहिए ।

जिस दिन उपवास से रहना हो, रातको हल्का, किंतु पुष्टि कर भोजन करना चाहिए । उपवास के दिन प्रातःकाल सूर्योदय के प्रथम स्नान कर लेने से प्याज का कष्ट दूर हो जाता है ।

उस दिन अन्न या जल कुछ भी ग्रहण न करना, प्रथमश्रेणी का निराहार रहना है ।

प्रातःकाल फलों का रस ले लेना, द्वितीय श्रेणी का गौरस वा शक्कर शर्बत पीना, द्वितीय श्रेणी का और फलाहारी भोजन खा लेना निकृष्ट श्रेणी का व्रत [उपवास] है ।

सुस्वास्थ्य के लिए प्रथम दो प्रकार के उपवास उत्तम हैं । उपवास के दिन मेदे को आराम करने का अवसर मिल जाता है, इस आराम के बाद उसमें नई शक्ति आजाती है और वह भोजन पचाने में अधिक सफल होता है ।

बालकों को—अधिक शारीरिक श्रम करने वाली, गर्भिणी या प्रसूता को बल पूर्वक उपवास न रखना चाहिए । इनके लिए भूखे रहना ही हानिकारक है । जिनको अन्न न पचता हो, जिन्हें उबर हो, जिन्हें कोई धार्मिक कृत्य करना हो उन्हें उपवास करना आवश्यक है ।

उपवास के दूसरे दिन—एकाएक भोजन पर दूट न पड़ना चाहिए । खूब मलमल कर स्नान करने के बाद फलों के शर्बत धारोष्ण दूध, घी, काली मिर्च, मिश्री में मिलाकर या सन्तरा से नाश्ता करना चाहिए । खाली पेट केवल जल न पीना चाहिए ।

× धार्मिक कृत्य व पवित्र त्यौहार पर व्रत रखना चाहिए, ऐसी धर्मशास्त्रों की आज्ञा है । भोजन कर लेने से शरीर में विकार उत्पन्न हो जाता है : बिहार आदि करने की इच्छा जाग उठती है । दूसरे गुण-प्रधान

भोजन करने से गुण विशेष उत्पन्न हो जाते हैं । यदि आपने सामयिक भोजन किया । प्याज़, लहसुन आदि ग्रहण किया तो आपकी चित्त-वृत्ति कभी भी शुद्ध नहीं रहेगी और चित्त-वृत्ति शुद्ध न रहने से धर्म-कार्य में बाधा पड़ने की आशङ्का रहती है ।

गर्भवती स्त्री के लिए भोजन

गर्भवती स्त्री को भोजन सादा करना चाहिए इच्छानुसार भोजन करना चाहिए । प्रत्येक स्वास्थ्य कर भोजन जिस पर मन चले अवश्य खाना चाहिए । भोजन हल्का, खूब पका होना चाहिए । भीठा कम और दूध अधिक लेना चाहिए । हरे शाक खूब खाने चाहिए । सन्तरे का रस पीना चाहिए और सन्तरा खाना चाहिए । औषधियों से बचते रहना चाहिए । कप्य पदार्थ बिलकुल न लेना चाहिए । ज्वर को स्वतः शांत होने देना चाहिए । औषधि न लेनी चाहिए । कुनैन खाने से कई ज़ियों को गर्भपात हो गया है । साधारण ज्वर को विशेष चिंता का विषय नहीं है, परन्तु यक और मियादी ज्वर की फौरन चिकित्सा करनी चाहिए ।

पान

हमारे भारतीय भोजन विधान में पान (नाग वेल) या 'मुष्ट रुचि' को विशेष महत्त्व दिया जाता है । साधारण अवस्था के यहाँ भी पान का व्यवहार पाया जाता है । पान मगही, जगन्नाथी, मड़ोथे वाले मगहो यज्ञज्ञा या देशी कई प्रकार के होते हैं ।

पान सदा न होना चाहिए । थोड़ा लगातार समय चूना, खैर, सुपारी का चन्दान कीक रखना चाहिए । चूना का दूना खैर होना चाहिए । सुपारी कपूर डालनी चाहिए । यह साधारण पान का मसाला है, थोड़ा लिक्वोरियॉ बगाकर लोंग से कीक देना चाहिए ।

जावित्री, मुलहटो, गरी, दूध, पीपरमेंट इलायची आदि भी डालते हैं । सुनहले और रुपहरी बरक भी बिपकाते हैं । खैर की गुलाब जल में पकाते हैं । चूना, सोप, परवर, मिट्टी का भी होता ही है, मोदी का भी होता है ।

यदि चूना अधिक हो और भीतर मुँह फट जाय तो, या तो खैर लीजिए या गिरी, इससे आराम मिलेगा ।

भोजन समारोह

हमारे भारतीय जीवन में ऐसे अवसर प्रायः आते ही रहते हैं । हम घरवालों के अतिरिक्त दृष्टमित्रों सहित भोजन करते हैं ऐसे अवसरों लिए हमने भोज-समारोह नाम दिया है ।

यह भोज-समारोह शोक और आनन्द दोनों अवसरों पर होते हैं और विशेष आयोजन के साथ होते हैं ।

यह दो ढङ्ग के होते हैं—(१) शुद्ध भारतीय ढङ्ग के । (२) आधुनिक ढङ्ग के ।

शुद्ध भारतीय ढङ्ग के भोजनों दूत द्रात का विशेष विचार रहता है खाने वाले दो श्रेणी के होते हैं—(१) ब्राह्मण तथा दीन दुखिए, (२) इष्टमित्र (विशेषतः कुटुम्बी) प्रायः इन भोजों में पक्की ही रसोई का बोल चल रहा है । इन भोजों में लोगों को सामाजिक रुतबे के अनुसार बैठना चाहिए चौका जमीन पर लगाना चाहिए । आटे या चूने से चौके काट देना चाहिए परसते समय सिले वस्त्र त्यागकर परसना चाहिए, भोजन दूर से रखना चाहिए दू जाने पर हाथ की सामग्री फिर चौके से बाहर कर देनी चाहिए । हाथ धोकर फिर चौके में आना चाहिये ।

आधुनिक ढङ्ग के भोजन के लिए चौकियां या फर्श जमीन पर बिछाकर प्रबन्ध होता है । इसमें दूत द्रात के सम्बन्ध में उदार विचार रखने वाले शामिल होते हैं । चौका या परसने के सम्बन्ध में विशेष चैतन्य होने की आवश्यकता नहीं पड़ती ।

इस भोज में लोग हर तरह के वस्त्र पहिने भोजन करते हैं । यों भोजन करते समय विशेष वस्त्र पहिनना ही नहीं चाहिए, पर लोग इस ओर कम ध्यान देते हैं । दफ्तर के सूट पहिनकर ही चौके पर डट जाते हैं ।

एक तीसरे ढङ्ग का भोजन होता है जो आभारतीय होते हुए भी भारतीय द्वारा भारत में और भारतीय समाज में व्यवहृत हो रहा है । टेबिल-डू

लिए मटर की रोटियां रक्खी हैं और कुछ तो नहीं है। अकबर ने उन्हें रोटियों को लेकर भर पेट खाया और पास के झरने से इच्छापूर्वक पानी पीकर बीरबल से कहा:—बीरबल ये रोटियां बड़ी स्वादिष्ट हैं। बोलो किस पदार्थ की हैं? बीरबल ने कहा हजूर ये रोटियाँ तो मटर की हैं। शाहन्शाह अकबर को भूख ने मटर की रोटियों को मीठी करके दिखा दिया। कदने का तात्पर्य यह है कि भूख लगने पर मनुष्य को केवल उदर ज्वाला शांत करने की विचार करती है। रसना को प्रोत्साहन देने से नहीं।

भूख और पेट की ज्वाला भी बड़ी गजब की होती है। सारा ब्रैलोन्य इसी के वश में है' इसी से विश्व का चक्र अपने आप घूमता रहता है। बिना इस ज्वाला को शांत किए आप धर्म या अधर्म कुछ भी नहीं करते। कबीर ने लिखा है—

कविरा लुधा है कूकरी करति भजन में भङ्ग।

याको टुकड़ा डारि कै, भजन सुकरहु निसङ्ग ॥

रहीम ने लिखा है:—

कहि रहीम यहि पेट सों, क्यों भयहु तुम पीठ।

भूखे मान बिगारई, भरे बिगारे दीठ ॥

जब भूख लगती है तब मनुष्य लज्जा, शील, संकोच, मान, प्रतिष्ठा सब खो बैठता है दर-दर का भिखारी बन जाता है, परन्तु भोजन बिना दो चार दिन भी नहीं चल सकता।

किसी कवि ने लिखा है:—

जब आदमो के पेट में आती हैं रोटियाँ।

फूले नहीं वदन में समाती हैं रोटियाँ ॥

आँखें परी रुहों से लड़ाती हैं रोटियाँ।

सौ सौ तरह की भाव नचाती हैं रोटियाँ ॥

X X X

लगवे किसी के बाल हैं रोटी के वास्ते।

कपड़े किसी के लाल हैं रोटी के वास्ते ॥

बॉघे कोई कमाल है रोटी के वास्ते ।

सब बस्फ व कमाल है रोटी के वास्ते ॥

हस्तिये जीवन में रोटी की व्यवस्था की विशेष आवश्यकता है ।
 सुन्दर और स्वास्थ्य-कर भोजन के सम्बन्ध में कभी दो विचार नहीं हो सकते ।
 यानी संसार में कोई चिन्ता ही मनुष्य होगा जो सुन्दर और स्वास्थ्य-कर
 भोजन पसन्द न करे । कहते हैं कि भोजनों में वह भोजन उत्तम है जो अपने
 में अधिकतर प्रयोग हो ।

मनुष्य की प्रकृति निम्न निम्न प्रकार की हुयी करती है यही प्रकृति
 ने मनुष्य को हर प्रकार विशेष भोजन करने को उत्कृष्टत उत्तेजित तथा
 प्रभावित करती रहती है ।

अब हम भोजन एवं पाक के सम्बन्ध में उन बातों को बतलाना
 चाहते हैं, जिसे हम सुन्दर एवं स्वास्थ्य-कर भोजन तैयार करने की पहली
 सीढ़ी समझते हैं ।

भोजन बनाने का सामान

भोजन बनाने का सामान शुद्ध होना चाहिए प्रायः ऐसा होता है कि
 बाजार में शुद्ध सामान नहीं मिलता । गुणवान रसोइया बही है जो बाजार
 में खरीदे गए खराब या सस्ते सामानों से भी ऐसा सुन्दर भोजन तैयार करदे
 कि खानेवाला चाह चाह कह बैठे । यही चतुर रसोइये और फूहड़ रसोइये की
 रण होती है । दुनियाँ समझती है रोटी बनाना निहायत सरल कार्य है ।
 कि कहने का यह मतलब नहीं कि रसोइे बनाना कोई कठिन काम है परन्तु
 यही आवश्यक है कि यह काम साधारणवादी का नहीं है । अस्वरूप एवं विवृति
 रस की खी या पुरण कभी सुन्दर भोजन नहीं बना सकती । उसे आप
 गे कितना ही मँहगा सामान खरीद कर क्यों न खा दें वह ऐसा खराब
 भोजन पका कर रख देगी कि आप बड़े दुःख में साथ उसे गले के नीचे
 धरेगे ।

होना यह चाहिये कि भोजन बनाने वाले प्रत्येक सामान को खूब
 मसूदा किया जाय । सूखे सामानों ही सूप आदि से साफ कर लिए जाते

हैं। चावल, दाल आदि ऐसे सामान फिर टंडे जल से कई बार धोए जाते हैं। यदि पास पशुम में विशुद्धिकामभति बीमारी फैली हो तो प्रत्येक सामान साफ करने या तैयार करने के लिए शीतल जल के बजाय गरम जल का प्रयोग करना चाहिए। खाद्य पदार्थों में प्रायः कंकड़ी आदि पड़ जाती हैं। यह यह मोटी घात है कि बीन कर उन्हें अच्छी तरह निकास फेंकें, इन्हें आग में चढ़ाना चाहिये, तथापि प्रायः ऐसा नहीं होता। अधिकांश घरों में बिलापरवाही वश इतना भी नहीं करती।

पाक-शाला

पके भोजन पर स्थान का भी प्रभाव पड़ता है। यदि गंदे स्थान में पक्के भोजन बनाकर रख दिया जाय तो उस स्थान की जलवायु का उस पके भोजन पर दूषित प्रभाव पड़े बिना न रहेगा। ऐसी दशा में रसोईघर या रसोई स्थान का चुनाव एक विशेष महत्व रखता है। इस सम्बन्ध में हम भारतवासी यूरोपियों से कहीं अधिक आगे हैं। उनकी पाकशाला बड़ी गंदी होती है। उनके बबरेची खाने का प्रतीकरण देखकर एक प्रकार से घृणा सी हो आती है। यदि उसी स्थान पर भोजन भी करना हो तो कदाचित् ही कभी दिल गवाही दे। उनके यहाँ भोजन पकाने और भोजन करने के अलग अलग स्थान हुआ करते हैं। हमारे यहाँ अधिकांश घरों में यह बात नहीं है। हम यहाँ सम्पन्न घरों की बात छोड़ देते हैं। अधिकांश घरों में, यहाँ तक कि शहरों में होटलों तक में चूल्हे के पास ही चौका होता है। मेरी समझ में इसके दो कारण हैं—पहिला यह कि हमारी संस्कृति में उठाया हुआ भोजन नहीं किया जाता। रसोई स्थान से यदि भोजन स्थान कुछ दूर हुआ तो रसोईघर से लेकर भोजन-घर तक के रास्ते की सफाई ठीक वैसी ही करनी पड़ती है जैसे चौके की की जाती है। इस परिश्रम को बचाने के लिए और चौका पास-पास रखा जाता है दूसरा, कारण ये भी हो सकता है कि हम भोजन पकाने और खाने के लिए दो दो स्थान सुरक्षित रखने की क्षमता नहीं रखते।

रसोईघर की प्रति दिन सफाई होनी चाहिये । यह सफाई यदि रसोई-पक्के फर्श या छत का है तो गरम पानी से और यदि कच्चा फर्श है तो पुर और मिट्टी से होनी चाहिये ।

रसोई स्थान कम से कम इतना बड़ा अवश्य होना चाहिए जिसमें सब, मसाले की थैलियाँ या डिब्बियाँ आसानी से सजा कर रखी जा सकें ।

बाजार से भोजन का सामान खरीदते समय विशेष कर्तव्य का प्रदर्शन करना चाहिये । प्रायः देखा जाता है कि केवल पाच पाच-पाच की ली या मँहगी का खयाल कर लोग निहायत रही सामान खरीद जाते हैं ।

बहुत से सामान सूँघ कर नये या पुराने पहचाने जा सकते हैं, बहुत सामान आँखों से भले या घुरे माखूम हो जाते हैं और भी कुछ ऐसे सामान हैं जो चिना जवान पर चढ़े अपना गुण या अवगुण नहीं प्रकट करते, तो यदि सुली खकड़ी में भी धो, ममाखा देकर आप भाग पर चढ़ा देंगे । कुछ न कुछ स्वाद देगा ही, परन्तु सदा यह नियम लागू नहीं होता । श्रद्धेय आहार से सौदा खेते समय ही ऐसी वस्तु खेनी चाहिये, जो विशेष ही, गली, पुरानी या अस्वास्थ्यकर न हो ।

सामान रखने का स्थान

प्रायः देखा होता है कि लोग इकट्ठा सामान खरीद जाते हैं वही ता त्रिही सभी प्रकार की गृहस्थियों के लिये बड़ी होना भी चाहिये चूड़ों के पक्ष से प्रायः देखा देखा जाता है कि चूड़े उन सामानों में पाताना और राख सभी कर देते हैं और बनाते समय वे सब सामान उपयोग में आनाते हैं ।

तराव पदार्थ में मक्खियों, तथा उड़ने वाले अन्य कीड़े पड़ जाते हैं कभी कभी वे घड़े जहरीले भी होते हैं और स्वास्थ्य पर हानिकारक तथा बड़का रभाव डाल देते हैं ।

रसोइया या भोजन बनाने वाले को चाहिये कि सब सामान पाम रख । भोजन बनाने के अंगर आपके पाम भिन्न मसाला नहीं है, आप उस प्रकारो को छोड़कर मसाले के लिये दौड़ते हैं । कभी-कभी इस दौड़ धूर में पक जाते हैं ।

रखता, आचरण की महत्ता का ज्ञान नहीं रखता, धार्मिक दृष्टि का कहिये स्वास्थ्य की दृष्टि से कभी भी गुण-युक्त पाक तैयार नहीं कर सकता ।

जिस रसोइए को देखकर ही, और के हृदय में घृणा का संचार हो उठे । भला उसका बनाया भोजन आपको क्यों कर रुचैगा । आज नगरों में नाना प्रकार की बीमारियों का कारण क्या है ? अशुद्ध और गन्दे स्थान पर पकाये और खाये गये भोजन ।

भोजन बनाने के पहिले और वाद को रसोइए को मलमल कर स्नान करना चाहिये । रसोई करते समय का वस्त्र अलग होना चाहिए । साधारण समय का वस्त्र रसोई घर में न ले जाना चाहिए । जिस वस्त्र को पहिन कर आप बाजार की क्षय रोग प्रचारिणी धूँद और गर्द में सन चुके हैं, वही वस्त्र पहिन कर यदि आप भोजन बनावेंगे या करेंगे तो आपका स्वास्थ्य कभी भी ठीक नहीं रह सकता ।

भोजन परसने और पकाने वाला प्रायः हमारे घरों में एक ही रहा करता है । भोजन परसने वाले का उदार हृदय होना अत्यन्त आवश्यक है । यह कार्य उस व्यक्ति को ही सौंपना चाहिए जिसका हृदय माता सा उदार हो, स्त्री का लक्षण बताते हुए एक नीतिकार ने कहा हैः—

कार्ये दासी रतौ वेश्या भोजने जननी समा ।

आपत्तौ बुद्धि-दाताच साभार्या अति दुर्लभा ।

×

×

×

×

उस पुरुष को अत्यन्त भाग्यशाली समझना चाहिए जिसे भोजन देने वाली स्त्री ऐसी मिले जो हंसमुख, सुन्दर तथा आकर्षक वस्त्रों वाली, मनोहर वेश वाली माता सी हृदय रखने वाली शीघ्र गामिनी, चतुर हो, अल्प वयस वाली हो, ऐसा भोजन लाख पौष्टिक काम करता है । जिस स्त्री में यह गुण नहीं कि वह किस प्रकार पूछ पूछ कर अपने घर वालों को स्वास्थ्य कर भोजन कराए । वह स्त्री घर के लिये शोभा नहीं, अपितु गृहस्थी के लिए भार है ।

रसोई परसना भी एक कला है, गुण-है, प्रतिभा है । रामायण में

के यहाँ जब श्रीराम की वरात जीमने जाती है, उस समय का हाल
हुए तुलसीदास जी लिखते हैं—

खट्टी चीजों के रखने के लिए सबसे उपयोगी पात्र पत्थरों के ही भव
सक सिद्ध हुए हैं। फूल और चांदी के बर्तनों में भोजन करने से स्वास्थ्य पर
अच्छा प्रभाव पड़ता है। कमल के पत्रों पर भोजन करने से भोजन सुपाद हो
जाता है।

सप्ताह में एक बार घर के समस्त बर्तनों को गरम पानी में धोना लेना
चाहिए। भीतर बाहर मल मल कर साफ करना चाहिए।

मिठाई तथा ची में तैयार होने वाले पाकों के लिए अधिक उपयुक्त लोहे
के पात्र होते हैं। प्रायः प्रत्येक भोजन पात्र और पाक पात्र को दृक्कनदार रखना
चाहिए। बिना ढके हुए भोजन को रखने से कमी २ बड़े अनर्थ सुनने में
आए हैं।

मन्द अग्नि पर तैयार किया हुआ भोजन अधिकतर हानिकारक है। निर्धूम
अग्नि पर पकाया हुआ भोजन, धुँएदार अग्नि पर पकाये भोजन से कहीं अधिक
स्वादिष्ट होता है। पत्थर के कोयले पर सब तक भोजन न पकाना चाहिए, जब
तक कि वह निर्धूम न हो जाय पत्थर के कोयले का धुआँ एक प्रकार से शुद्ध
जहर होता है।

रसोइया

रसोइया स्वस्थ, रोग रहित, शुद्ध विचार, तथा शांति प्रकृति वाला
होना चाहिए। यदि वह इसके विपरीत हुआ तो वह बहुत रसोइया नहीं हो
सकता। उसका पकाया हुआ भोजन कभी शुद्ध नहीं उतर सकता। इसलिये
हमारा यहाँ यह काम सबसे पहिले स्त्री जाति को सौंपा गया है। स्त्री जाति
उदारता, वात्सल्यता तथा शान्ति की श्रान्ति प्रकृति वाली है।

ग्रीष्म और मलिन व्यक्ति का भोजन हुआ भोजन धर्मशास्त्रों में अस्वीकृत
कहा गया है। इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि ऊँची जाति वाला व्यक्ति
शुद्ध भोजन तैयार कर सकता है, परन्तु वह व्यक्ति जो हफ्तों में स्नान नहीं
करता, दिन रात एक ही कपड़े खादे रहता है, शुद्ध अशुद्ध का विचार नहीं

पाकशाला हर दशा में शयनागार तथा वस्त्रालय से दूर होनी चाहिये क्यों ? इसे बनाने की आवश्यकता नहीं । पाकशाला में जहाँ चूल्हा हो वहाँ छत में सूराख या झरोखे का होना निहायत जरूरी है इससे घर का ताप होने से बचता है । धुआँ फैलाने से जो रसोई बनाने के समय घर में सब लोगों को खांसी की महामारी फैल उठती है, उससे भी लोगों को राहत मिल सकती है ।

हिन्दुस्तानी शिष्टाचार के अनुसार भोजन-शाला और पाक-शाला पास ही पास होना चाहिये, इससे भोजन परसने में सुविधा होती है ।

भोजन करने का स्थान मनोरम होना चाहिये । इसका मन पर बड़ा लाभकारी प्रभाव पड़ता है ।

अंग्रेजी दङ्ग के चौके में कुर्सी और टेबिल की प्रधानता रहती है, परन्तु हिन्दुस्तानी सभ्यता इसको पसन्द नहीं करती, जमीन पर पटरियाँ (पीयासाँ या कमछी) पर बैठ कर भोजन करने का अपने यहाँ नियम है गुजरातियों में नियम है कि थाल को भी एक ऊँचे से आसन पर रख लेते हैं ।

भोजन करने के भी अलग वस्त्र होने चाहिए । भोजन करते समय ढोले और हल्के वस्त्र ही शरीर पर होने चाहिए । द्वारा 'सूट' (अंग्रेजी टाई का) पहनकर हिन्दुस्तानी चौके में भोजन करना हास्यास्पद समझा जाता है ।

पाक एवं भोजन-पात्र

भोजन पर विशेषतः पके भोजन पर उसका पात्र (बर्तन) भी प्रभाव पड़ता है, जिसमें भोजन पकाया या परसा जाता है । इससे स्वास्थ्यकर भोजन के लिये योग्य धातु के बने हुए बर्तनों को ही काम करना चाहिए ।

फूटे, अपना रङ्ग, छोड़ने वाले, जङ्ग खाए हुए तथा हुए तथा अस्वास्थ्यकर पात्र में भोजन न बनाना चाहिए और न रखना चाहिए । कुछ धातुओं हस्ते बर्तनों में गट्टी चीजें जल्द गिराव हो जाती हैं ।

सही खाजा के रखने के लिये लकड़ के बर्तनों में भोजन करने से स्वास्थ्य पर बहुत हानि है। फल और चांदी के बर्तनों में भोजन करने से स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। कमल के पत्रों पर भोजन करने से भोजन सुगन्ध होता है।

सलाह में एक बार घर के लकड़ के बर्तनों को गरम पानी में धोना चाहिए। भीतर बाहर मल मल कर साफ करना चाहिए।

मिठाई तथा ची में तैयार होने वाले पाकों के लिए अधिक दस्तानों को लेना चाहिए। साथ में भोजन पत्र और दाढ़ पत्र को दस्तानदार रखना चाहिए। बिना दूध के दूध भोजन को रखने से कमी २ बड़े अवधि में खाने में आए हैं।

मन्द ध्वनि पर तैयार किया हुआ भोजन अधिकतर होता है। निर्दोष भोजन पर पकवा हुआ भोजन, पुष्पों के ध्वनि पर पकवा भोजन से कहीं अधिक स्वादिष्ट होता है। अगर के कोड़े पर सब सब भोजन न पकवाया जाए, तब तक कि वह निर्दोष न हो अन्य कारण के कारणों का मुझे एक प्रकार से सुन लेंगे।

रखता, आचरण की महत्ता का ज्ञान नहीं रखता, धार्मिक दृष्टि का कहिये स्वास्थ्य की दृष्टि से कभी भी गुण-युक्त पाक तैयार नहीं कर सकता ।

जिस रसोइए को देखकर ही, और के हृदय में घृणा का संचार हो उठे । भला उसका बनाया भोजन आपको क्यों कर रुचैगा । आज नगरों में नाना प्रकार की बीमारियों का कारण क्या है ? अशुद्ध और गन्दे स्थान पर पकाये और खाये गये भोजन ।

भोजन बनाने के पहिले और वाद का रसोइए को मलमल कर स्नात करना चाहिये । रसोई करते समय का वस्त्र अलग होना चाहिए । साधारण समय का वस्त्र रसोई घर में न ले जाना चाहिए । जिस वस्त्र को पहिन कर आप बाजार की क्षय रोग प्रचारिणी धूल और गर्द में सन चुके हैं, वही वस्त्र पहिन कर यदि आप भोजन बनावेंगे या करेंगे तो आपका स्वास्थ्य कभी भी ठीक नहीं रह सकता ।

भोजन परसने और पकाने वाला प्रायः हमारे घरों में एक ही रहा करता है । भोजन परसने वाले का उदार हृदय होना अत्यन्त आवश्यक है । यह कहना उस व्यक्ति को ही सौंपना चाहिए जिसका हृदय माता सा उदार हो, स्त्री के लक्षण बताते हुए एक नीतिकार ने कहा है:—

कार्ये दासी रतौ वेश्या भोजने जननी समा ।

आपत्तौ बुद्धि-दाता च साभार्या अति दुर्लभा ।

×

×

×

×

उस पुरुष को अत्यन्त भाग्यशाली समझना चाहिए जिसे भोजन वाली स्त्री ऐसी मिले जो हंसमुख, सुन्दर तथा आकर्षक वस्त्रों वाली, मनोवेश वाली माता सी हृदय रखने वाली शीघ्र गामिनी, चतुर हो, अल्पवाली हो, ऐसा भोजन लाख पौष्टिक काम करता है । जिस स्त्री में यह नहीं कि वह किस प्रकार पूछ पूछ कर अपने घर वालों को स्वास्थ्य कर दे । वह स्त्री घर के लिये शोभा नहीं, अपितु गृहस्थी के लिए भार है ।

रसोई परसना भी एक कला है, गुण है, प्रतिभा है । रामायण जनकराज के यहां जब श्रीराम की वरात जीमने जाती है, उस समय का करते हुए तुलसीदास जी लिखते हैं—

निम्न सह सह परसिगे चतुर सुधार बिनाव ।

सुधार (परोसने बाजों) के लिए चतुर और विनीत होना निहायत स्वी है । यदि कोई भांजनार्थी बार बार एक ही प्रियकर वस्तु को माँग रहा हो तो उसकी इस मांग से सुधार को क्रोधित होने का भाव न दिखाना चाहिए; नुराई और बिनातपने से काम लेना चाहिए ।

भोजन करना

भोजन करना सबको नहीं आता यह बात सुनकर कदाचित आप मुँह पर हँसीगे । इस तरह तो एक अन्य व्यक्ति का भी हाथ ठीक उसके मुँह के ताम पहुँच जाता है; परन्तु यह कोई विशेषता नहीं है ।

भोजन करते समय शान्त चित्त रहना चाहिये । संसार की चिन्ताओं से चौके के बाहर छीद जाना चाहिये । यदि आप बहुत उद्धिग्न हों, क्रोध में हो अधिक बीमार हों, अशुद्ध दन्तों में हों, बहुत दूर से पैदल चलकर आये हों, तो तुरन्त चौके पर नहीं बैठ जाना चाहिए ।

भोजन करते समय मीन रहना बहुत लाभकारी होता है । खाते समय ध्यान करने से स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ता है । भोजन करते समय न किसी को क्रोध पूर्ण बात सुनानी चाहिये और न ऐसा वातावरण भोजन करने वाले के सामने उपस्थित करना चाहिये ।

भोजन करते समय डीले वस्त्रों को समेट लेना चाहिये, मुँह न बजाना चाहिये । अन्तर् २ भोजन न करना चाहिये ।

एक बार भोजनराज की उनकी स्त्री ने मूल कह दिया । भोजनराज की बड़ा भारवर्ध हुआ । उन्होंने विचार कि उनकी आज्ञाकारिणी स्त्री अपने पति को जब मूल नाम से सम्बोधित कर रही है तब मूल शब्द भयरप ही कोई अन्धा अर्थ वाला शब्द होगा, अन्यथा यह भोजनराज ऐसे विद्वान पति के द्विधे बस शब्द को प्रयोग में नहीं लाती । हमी विचार करे लेकर वे समर में आये । और हर एक आगन्तुक पंडित को उस दिन ही 'मूल' शब्द से ।

किया । राजदरबार में गद्गलका मद्य गया पर किसी को भोजराज से इस सभ में प्रश्न करने का साहस नहीं हुआ । जब कालिदास को भी इसी शब्द सम्बोधित किया गया तब उन्होंने भोजराज से कहा—हे राजन् ! यात हमें कयों कहते हैं और ऐसा कहते हुए उन्होंने बहुत सी बातें कहीं कि चलते २ कभी भोजन नहीं किया, फिर किस हेतु मुझे इस संज्ञा से पुकार

“ग्रादन्न गच्छामि रमन्न जल्ये गतं न शोषामि कृतं न मन्दे ।
द्वाभ्यां तृतीयो न भवामि राजन् कं नास्मि मूर्खौ यद कारये न ।

कालिदास ने कहा—मैं ग्राते २ चकता नहीं, घात करते हंसवा गुजरी वात का शोक नहीं करता, किये कार्य को कहता नहीं, दो की बात तीसरा होकर नहीं जाता, तो फिर मुझे मूर्ख कह रहे राजन् सम्बोधित का क्या कारण है ।

कहने का तात्पर्य यह है कि रास्ता चलते समय भोजन करना हिन्दु शिष्टाचार के अनुसार मूर्खता का लक्षण समझा जाता है ।

[भोजन बनाने समय]

जलने की दवा

भोजन बनाने समय अग्निदेव से सदा सम्झाले रहने की आवश्यक है । अग्निदेव से वायुदेव भी कभी कभी २ खतरा कर बैठते हैं ।

बम्बई नगर की सालाना रिपोर्टों के देखने से पता चलता है कि प्रति वर्ष दो दर्जन स्त्रियाँ स्टोव जलाते समय जल कर मर जाती हैं ।

भोजन पकते समय प्रायः वे ही लोग जल जाते हैं जो ढीले पहिन कर चूल्हे के पास बैठते हैं । अतः पहिली बात यह ध्यान में चाहिये कि भोजन बताने समय कम से कम चुस्त वस्त्र धारण किये जायें ।

बहुत से कुटुम्ब आज ऐसे भी हैं जो सिले वस्त्र पहन कर भोजन करना या कराना दोनों मना हैं ।

ढीले वस्त्र को अगर की लपटें जब पकड़ लेती हैं तभी प्रायः

होती हैं। दूसरा खतरा घी या तेल जैसे तरल पदार्थों के खोलनी दशा में शरीर के किसी अङ्ग पर पड़ जाने से होता है। कभी-२ गरम-गरम दाल भी शरीर के अङ्गों को जला देने के लिये पर्याप्त हो जाती है।

संक्षेप में इन आपदाओं से बचने की एक मात्र दवा सावधानी है "साधा ठिकाने" रखकर ही पाठशाला में प्रवेश करना चाहिये।

जल जाने पर देहात में या साधारण अवस्था में नारियल का तेल बड़ा काम करता है। यदि घाव साधारण हो तो छोटी मोटी दवा से काम चला लेना चाहिये चन्दया निकट स्थान में डाक्टरों की सलाह लेनी चाहिये। जले घाव के लटकते चमड़े या फटे बख हाथ से हटाना चाहिये। तैल कैंची से उन्हें कतर देना चाहिये।

एक साधारण मा जुम्ला दे दिया जाता है। इसके अभिरिक्त और भी दवाइयों जैसे जम्बक आदि का संग्रह रखना चाहिये इनका संग्रह सर्जिकों पर बड़ा काम देता है:—

- | | |
|----------------|----------|
| १ ताजी चर्बी | २ छुरांक |
| २ जैतून का तेल | १ छुरांक |
| ३ गुलाब जल | १ चम्मच |

जैतून का तेल और चर्बी को एक बर्तन में गरम कीजिये। एक फूँदी में रखकर गुलाब जल मिला दीजिये। तीनों को चीनी के बर्तन में रख दीजिये। इस तरह यह दवा तैयार होनी है।

भोजनों के भेद

(१) जो तरल पदार्थ के रूप में हो। पीने की रीति से उद्गरह्य किया जाय। इस श्रेणी में दूध, शरबत, जल आदि आते हैं।

(२) जो आनाशन लिये हुए तरल रूप में हो और बिना दाँत की सहायता से चोद कर उद्गरह्य किया जाय यथा खटो, मिट्ठी चटनियाँ।

(३) जो सूखा 'चूरन' रूप में हो और फांक कर उदरस्थ किया यथा रोटी चावल आदि ।

(४) जो चूस कर रस रूप में खाया जाय यथा ईख और आम ।

(५) जो चबेना रूप में खाया जायेगा । जैसे चना आदि ।

(६) जो दांत से कुचल कर जीभ की सहायता से उदरस्थ जाय यथा रोटी चावल आदि ।

एक बात की ओर हमारा ध्यान अभी नहीं जा रहा है । यही है बढ़ती हुई बीमारियों का । अर्थात् प्रकृति के अनुसार भोजन नहीं शांत प्रकृति वालों को चावल या शीत गुण प्रधान भोजन नहीं चाहिये । ठीक इसी तरह उष्ण प्रकृति वालों को उष्ण-गुण प्रधान नहीं खाना चाहिये । इस बारे में चिकित्सक से राय ले लेनी चाहिये ।

हर मौसम में, उसी मौसम के तापमान के अनुसार शीत गुण या उष्ण गुण प्रधान की मात्रा घटनी बढ़नी चाहिये । यथा शीतकाल शीत प्रदेश में ही गरिष्ठ भोजन पच सकते हैं । उष्ण ऋतु में ये भोजन पच कर देते हैं ।

ऊपर जो भोजन के भेद दिये गये हैं वे व्यापक भेद हैं । उन के परे भी बहुत से भेद हैं । यथा:-

(१) पक्का भोजन—अर्थात् जो पकाने से तैयार हो ।

(२) कच्चा भोजन—जिसे पकाना न पड़े । यहाँ भोजन से अभिप्राय मात्र-काष्ठ पदार्थ से है । कच्ची या पक्की रसोई से नहीं है ।

अधिकांश अन्न पका कर ही खाये जाते हैं और फल कच्चे खाये जाते हैं । कुछ अन्न यथा कच्ची मटर या चने की फली कच्ची भी खा सकते हैं । कुछ फल यथा शकरबन्दो, शाक, सिंघाड़ा आदि पका कर खाते हैं । अब पाठकगण हमारा वह अभिप्राय समझ गये होंगे, जो हम कच्चे व पक्के भोजन से लगाते हैं ।

इस भेद के अतिरिक्त एक दूसरा भेद आमिष और निरामिष का है ।

आमिष भोजन को अँग्रेजी में 'नान-वेजेटेरियनडिजेश' अर्थात् 'अवनस्पति पाल' कहते हैं।

निरामिष भोजन वह है जो वनस्पति की सहायता से तैयार हो।

एक अन्य भेद गुण रूप में सामने आता है। यथा:—

(१) सत्वगुण प्रधान।

(२) रजोगुण प्रधान।

(३) तमोगुण प्रधान।

सत्वगुण प्रधान अर्थात् सादे भोजन को कहते हैं। इसमें कलाहार, दुग्धाहार के अतिरिक्त अत्यन्त सादा रीति से अन्न और वनस्पति से पकाकर भोजन ही काम में आते हैं।

रजोगुण भोजन वह भोजन है जो 'पक्की रसोई' के अन्तर्गत आता है। घी, मसाला, दूध पौष्टिक चाओकरण, रसायन आदि पदार्थ से सैधा किए भोजन इस श्रेणी में आते हैं।

तमोगुण भोजन वह भोजन है जो मांस, मछली, प्याज, कद्दूची मिर्च आदि के संयोग से बने, धानी खाया जाय, सड़ा कर, गन्नाऊँ, रामीर उठाकर (निरका आदि) प्रयोग में लाया जाय। शराब आदि इसी में है।

सत्वगुण प्रधान एवं रजोगुण प्रधान भोजन निरामिष, शुद्ध और योग्य माने जाते हैं। विद्यार्थी, विरक्ति, यती, सन्यासी, ब्रह्मचारी, विधवा आदि को सत्वगुणी और शुद्ध मात्र को रजोगुणी भोजन करने की धर्मशास्त्रों की आज्ञा है।

“रसोई” दो ही तरह की होती है:—

(१) कद्दूची रसोई।

(२) पक्की रसोई।

इनके अलावा पाँच पदार्थ अनेक प्रकार के होते हैं जिनमें पहिला दूजा मिठाई का शाना है। वह कौनसा प्राणी होगा, जिसकी जवान में 'मिठाई' का शब्द सुनकर खाने की इच्छा न चली हो। राजासे लेकर रत्न तक 'मिठाई' के लिए वचन में खड़े किम् तरह रो-रो या हँस-हँसकर पैसे माँगते हैं, यह हर एक घर-घर की बात है। भारतवर्ष के अधिकांश मेले 'मिठाई' की बिक्री

पर जो चलते हैं। निराले के बाद 'कचोई' और 'रसोई' बनाने लगे हैं।
 वे इसी काम हैं, जिन्हें हम 'कचो' या 'कचो' के 'कचो' या 'कचो' कहते हैं।

कचो रसोई

कचो रसोई का कामकाज मुख्यतः जल से कच और रसोई तैयार करना को माना गी है। जल ही मुख्य रूप से इसी काम है। यह सब से मुख्य भी पदार्थों की भाँति जल ही से बनाया या और जल ही भोजन प्रयोग किया जाता है। कचो रसोई में अथवा मुख्यतः जल पदार्थों और कचो कायरा ही प्रकार अथवा अथवा कचो और जल को अथवा अथवा अथवा कचो रसोई जल से ही तैयार होती है। जल को पदार्थों में पीय तथा कच तैयार करने हैं कि इस कचो रसोई में पानी और जल को मिलाकर पका कर पाने हैं। इसी भोजन को कचो रसोई कहते हैं।

कचो रसोई में भी घी, गेहूँ, मसाला 'निमक', हल्दी, हरी, कल आदि सामान्य तैयार होते हैं, परन्तु जल का इस भोजन में विशेष महत्व है और जल के संयोग पाने से ही ये कचो कचो रसोई रूप में जल से तैयार भोजन को ही, कचो रसोई कहते हैं।

घी से पकाया हुआ भोजन पका कहलाता है कहीं २ माषाण और वनस्पति तेल (येजीट्युल आयल) से पके भोजन भी पके माने हैं परन्तु मेरे समुदाय X में तेल से पकाने भोजन—यथा तेल की पद्धि मिठाई भी कचो रसोई के अन्तर्गत आ जाती हैं।

X सरयूपारीण ब्राह्मण समुदाय—इस समुदाय के ब्राह्मण, वस्ती गोरखपुर, सरयूपार के जिले, प्रतापगढ़ प्रयाग तथा कहीं कहीं भारत में वसे हैं।

भात दो तरह से जल में पकाते हैं—एक तो नय बर्तन का पानी खील : भात छोड़ने लगता है तब बाद की चावल छोड़ते हैं । दूसरे चावल और तेल जल साथ साथ चूल्हे पर चढ़ाते हैं । खीलत जल साथ साथ मिलाने : मॉई पसाने की आवश्यकता नहीं रहती और अलग “भात बही है जिसका कि न निकाला जाय चावल की सतह से यदि पानी डेढ़ गिरा ऊँचा रहना : य तो मॉई नहीं निकलेगा ।

एक तीसरा प्रकार भी भात बनाने का है ऐसा भात पकाने के लिए : भी २ घण्टे पहले ही चावल धोकर सैयार कर लेते हैं । धुला हुआ चावल : क डीली पोटली में बाँध देते हैं, फिर खीलते बर्तन के मुँह पर यह पोटली : तब देते हैं । करीब २-७ मिनट तक भात का ताव देने के बाद पोटली के : चावल को खीलते पानी में डाल देते हैं । दो मिनट तक उसमें पकाने के बाद : ही मॉई निकाल देते हैं, फिर आग पर बर्तन रख करके तुरन्त बतार लेते हैं । : इस ढंग का पकाया चावल अलग २ रहता है । कोंशों का भात इस ढंग से : पकाने पर बड़ा उत्तम सैयार होता है ।

आग से अलग करते ही पके चावल में घी डाल देने से स्वाद में : उत्तमता आ जाती है और रस निरर आता है । गुलाब या केवड़े के हृत्त की : दो चूँच-पौंच सेर चावल तक के लिए पर्याप्त करने के लिए ऐसा करते हैं ।

ऊपर सादा भात बनाने की विधि दी गई है । भात निम्नलिखित : प्रकार के होते हैं—

[१] मीठा भात ।

[२] भमकीन भात ।

[३] केसरिया भात ।

(खीर)

मीठा भात

यह भात उत्तम चावल का ही अच्छा होता है ।

परिमाण

१—प्रेश चावल (धुला)

२—आधा घी ।

बिना पानी में उबाले कूटे-जाय तां चावल टुकड़े २ हो जाते हैं । ऐसे धान तैयार उबाल कर सुखाये जाते हैं फिर कूटे जाते हैं । इससे वे आसानी से चिलका छोड़ देते हैं, परन्तु ये चावल बरा सा पीला रङ्ग लिए उतरते हैं खाते में केवल पेट भरने का काम करते हैं, इनमें और कोई गुण नहीं है इसे गरीब लोग खाते हैं ।

नये और पुराने चावल—अधिकांश लोग पुराना चावल ही उत्तम समझते हैं । जो चावल जितना ही पुराना होगा वह उतना ही मीठा होगा । परन्तु इससे यह न समझना चाहिए कि सौ वर्ष पुराना चावल सौगुना मीठा होगा । चावल अधिक से अधिक ५ वर्ष का पुराना उपयोग के लायक होता है । पाँच वर्ष से पुराने चावलों में और कभी २ इससे भी पहिले के चावलों में कीड़े पड़ जाते हैं जिससे सस्वादुता में कमी पड़ जाती है । नये चावल यद्यपि पकते समय बिना विशेष सतर्क रहे लुब्धी का रूप धारण कर लेते हैं तथापि उसमें जो मिठास रहता है वह मिठास एक विशेष स्वाद देता है । अधिकांशतः पुराना ही चावल बर्तने में आता है ।

उत्तम और मध्यम—जो चावल पतले सुगन्धियुक्त तथा दीखने में सुबढ़ दीखते हैं वे उत्तम होते हैं । मोटे टुकड़े छोटे अत्यन्त पीले या भूरे चावल मध्यम जाति के होते हैं ।

पाक विधि

नया चावल खोलते पानी में ही छोड़ना चाहिए । उसे पकाते समय चौड़ी करछुल से दो तीन बार चलाते भी रहना चाहिए । यदि ऐसा न किया गया तो बर्तन की पेंदी में चावल लग जाता है और लुब्धी की वजह से ऊपर का पानी ऊपर ही रह जाता है । नये चावल का मांड निकालना जरूरी होता है । इसलिए पानी के परिमाण की विशेष सतर्कता की आवश्यकता नहीं, फिर भी एक भाग जल देना चाहिए । नया चावल जल बहुत सोखता है ।

पुराना चावल पकाते समय पानी परिमाण को ठीक रखने की आवश्यकता पड़ती है । यदि मांड निकालना ही तो एक हिस्सा चावल और तीन हिस्सा जल रखना चाहिए ।

भात हो तरह से जल में पकाते हैं—एक तो जब बर्तन का पानी खील : भाप छूँदने लगता है तब बाद का चावल छोड़ते हैं। दूसरे चावल और तिल खड़ साथ साथ खूबदे पर पकाते हैं। शीतल जल साथ साथ मिलाने : मोड़ पमाने की आवश्यकता नहीं रहती और बरतन "भात बही है जिसका ईंधन निकाला जाय चावल की सतह से यदि पानी के गिराव ऊँचा रहता तब तो मोड़ नहीं निकलेगा।

एक थोड़ा प्रकार भी भात बनाने का है ऐसा भात पकाने के लिए भी २ घण्टे पहले ही चावल भोकर तैयार कर लेते हैं। धुला हुआ चावल एक ढोली पोटली में बाँध देते हैं, फिर खीलत बर्तन के मुँह पर यह पोटली रख देते हैं। करीब २-३ मिनट तक भाप का साथ देने के बाद पोटली के चावल की खीलते पानी में डाल देते हैं। दो मिनट तक उसमें पकाने के बाद ही मोड़ निकाल देते हैं, फिर भाग पर बर्तन रख करके तुरन्त उतार लेते हैं। इस ढंग का पकाया चावल अलग २ रहता है। कौंधों का भात इस ढंग से पकाने पर बड़ा बरतन तैयार होता है।

भाग से अलग करते ही पके चावल में धी डाल देने से स्वाद में उत्तमवर्ग भात ही और बड़ा निखर आता है। गुलाब या केवड़े के हूत की दो घूँट पाँच सेर चावल तक के लिए पर्याप्त करने के लिए ऐसा करते हैं।

ऊपर सादा भात बनाने की विधि दी गई है। भात निम्नलिखित प्रकार के होते हैं:—

[१] मीठा भात ।

[२] ममकीन भात ।

[३] केसरिया भात ।

(खीर)

मीठा भात

यह भात उत्तम चावल का ही अच्छा होता है।

परिमाण

१—अंश चावल (धुला)

२—अंश धी ।

२—आधा जल शीतल ।

३—आधा जल शीतल ।

यस विन्यास एक आधा जल पर भूषण । आधा मन्दी होनी चाहे
नमकीन भात-इसकी विधि ठीक सादे भात की सी है । जो नम
बनाना हो सो एक गेर पावल, पीछे पीछे भर नमक मद्धक करके छंद दे

केशरिया भात

सादा भात की तरह पावल पकाओ । जब पयोह पानी रहे तब
सेर पावल के लिये ५ मासे केशर माल करके माल देंगे । मीठा करना
ऊपर लिये मुताबिक शक्कर मिला देंगे, जो से छोंक के जायत्री डाल
यह साधारण मीठा होगा ।

विशेष केशरिया मीठा भात के लिए इस विधि से पकावे—

१—आधा सेर तीन चार के जल में धुला पावल ।

२—तीन पाव जल शीतल ।

३—केशर चौथाई तोले से कुछ कम, केशर कम हो तो हार-सिंगार फूल
डगदी भी पीला रङ्ग चढ़ाने का काम देती है ।

४—एक तार की आध सेर चारनी चौड़े बर्तन में आध पाव के अन्दाज
चढ़ावे, लौंग और छोटी इलायची का बवारा दे, फिर केशर को
करके डाल दे और साथ ही चावल भी । चावल को बवार कर जल डाल
जब चावल अधपक होजाय तब उतना ही बुदबुदाहट होने लगे तब उसमें
मेवे कुतर कर कर डाल देंगे । फिर घी और डाल देवे । जब उतार कर जम
पर थोड़ी सी आग फैलाकर रख दे । एक कागजी नीबू निचोड़ देने से
में एक नया रस आ जाता है ।

खीर प्रकरण आगे दिया जायगा ।

इस प्रकार का भात 'महियावर' कहजाता है । यह भात नमक म
(छाछ) हल्दी के संयोग से बनता है । खाने में नमकीन स्वाद देता है ।
सादे चावल की तरह पकाते हैं, आधा जल डालते हैं, जब चावल अधपक हो
जाता है तब मठा डाल देते हैं । नमक और तरल हल्दी वाद को मिलाते हैं ।

खिचड़ी

चावल, दाल एक ही बर्तन में साथ २ पकाने से जो पदार्थ बनकर निकलता है उसे खिचड़ी कहते हैं। खिचड़ी आप किसी भी दाल से तैयार कर सकते हैं। स्वादिष्ट खिचड़ी उबड़ या अरहर की दाल का होती है जिसे १ घण्टा में पौष्ट मान में जो संयोजित पकती है, उस दिन खिचड़ी का विशेष स्वास्थ्य माना गया है। उस दिन खिचड़ी पार्श्व भी जाती है और दान भी जाती है।

सादी खिचड़ी—घीमार के लिये मूँग को खिचड़ी बहुरा दी जाती है। इसी खिचड़ी बनाना एक माथारण बात है, इसे सब लोग जानते हैं।

विशेष खिचड़ी—दाल चावलों को भलग शीतल जल में धोकर रात में दोनों को भलग २ जीरे का बघार देकर छौंक से, फिर गरम मसाला दाल पर शीतल जल तीन गुना छोड़ कर रख दें। ऐसी खिचड़ी मूँग उबड़ की राज हरी मटर की दाउ, हरे चने की दाल, नये चालू की छोटी २ टुकड़ी लीया मेथी का शाक आदि के संयोग से अधिक स्वादिष्ट होती है। हर दशा में इन पदार्थों को पहिले छौंक और जीरे के बघार के साथ घी में छूब भूने, फिर जल डालें। पार २ पलावे। खिचड़ी में अदरक काष्ठ देने से स्वाद में वृद्धि हो जाती है।

खिचड़ी पाले समय गोधू का रस, ताजी मूली, लड्डे दही का संयोग होने से भोजन पर्याप्त प्रियकर हो जाता है।

भात

धाना, ज्वार, मक्का आदि का भी भात होता है, परन्तु इनका "भात" अविश्रावः गरीब लोग खाते हैं।

भाव गेहूँ और जौ का भी होता है। गेहूँ और जौ कपड़े पानी में भोजनो में घूटते हैं जिससे उसका कड़ा द्रव्यका छूट जाता है। घूटने के बाद ही घूट में फैला देते हैं। जब थोड़ी भी घूट लग जाती है तब फिर घूटते हैं। ऐसा करते ही द्रव्यका या भूया दूर हो जाती है। तब फिर हल्की चक्की में द्रव्यका गर दालते हैं।

तहरी का संयोग यों किया जाता है:—

(१) चावल-शाक, मरजी ।

(२) चावल-बड़ी ।

(३) चावल मुंगौड़ी ।

(४) चावल और हरी मटर ।

(५) चावल और हरा चना ।

(६) चावल और शाक मरजी; बड़ी, मंगौड़ी, हरी मटर और हरा

। साथ एक साथ सर्वे धर्म सम्मेलन करके । तहरी के लिए चावल उत्तम
रि का होना चाहिए ।

मुंगौड़ी या बड़ी के संयोग से यदि तहरी बनानी हो तो उन्हें भिगो
री चाहिए ।

मरजी या भिगो मुंगौड़ी-बड़ी को घी में सेधी, मिरच जीरा और हींग
। यद्यपि देकर भून लेना चाहिए और छुके हुए चावल को भी । जब यह
न जावे तब इनमें घाद को गरम पानी छोड़ देना चाहिए । इसके एकाने में
पाच घण्टे का समय लगता है । गरम मसाला तो आप ढालेंगे ही ।

रोटी

आवश्यकता पड़ने पर सभी घरानों को रोटी बन सकती है धान,
गेहूँ की भी रोटी होती है, परन्तु इसका आटा तैयार करने में पड़ने इनका
शायद तैयार किया जाता है फिर आटा, परन्तु जैसी रोटी गेहूँ, जौ, बाजरे,
जने, मटर की होती हैं, वैसी इनकी नहीं होती ।

सर्वोत्तम रोटी गेहूँ की होती है । इसे अमीर और गरीब सभी
चाहते हैं ।

रोटी से पहिले आटा तैयार करने की विधि सुनिये ?

घाटा हाम की चक्की का प्रथम धोखा का होता है फिर ठरडी चक्की
और उसके बाद गरम चक्की अथवा भील का ।

(१) गेहूँ को पहिले शोणल जल में भिगो, दोजिये । कम से कम
चौबीस घण्टे भिगोइये फिर छानिये । चक्की घूम में फैला दीजिये । खूब सुखने

दीजिये । यहाँ तक कि दाँत से कुचलने पर चिपटा न हो, तब पीसने दीजिये ।

(२) गेहूँ और पानी एक साथ आँखल में कूटिये, थोड़ी देर कूटते रहने से छिलके छूटने लगेंगे । आँखल से निकाल दीजिये । फैलाइये । जब वह सूब सूख जाय तब फिर सूखा कूटिए । इस तरह ५ के कूटने से छिलका अलग हो जायगा । सूप की सहायता से छिलके दीजिए । फिर चक्की में दीजिये । इस दूसरी विधि से तैयार किया गया बहुत उत्तम होता है । रोटी में लोच, स्वाद, मुलायमपन आ जाता है वनाते समय घी कम सोखता है । पूड़ी काफी समय तक मुलायम रहती और गेहूँ सा रङ्ग रखती है । जौ का आटा इसी ढङ्ग से प्रायः तैयार होता

परन्तु आज कल तो यह देखा जाता है, कि गेहूँ बाजार से लेकर मील में डलवा दिया जाता है । ऐसा आटा स्वास्थ्य या धार्मिक किंवा दृष्टि से उत्तम नहीं कहा जा सकता !

आटा तैयार होने के बाद गूँथने की बारी आती है ।

आटा गूँथते समय 'कमखती में आटा' गीला न होने पावे, ध्यान रखना चाहिए । जल थोड़ा २ डालना चाहिए । आटा खूब चाहिए । इतना अधिक गूँथना चाहिए कि थाली लेकर आटा उठ आए आटे की रोटी फट जाती है इतनी फूलती नहीं । मुसलमानी होटल व डोले आटे से रोटी पकाते हैं, जैसे डोले आटे से साधारण गृहस्थी रोटी पका सकते हैं वे खमीर उठे आटे से बलिक यों कहिए, मँदे से रोटी पका तथा उल्टा करके पकाते हैं और तन्दूरे में पकाते हैं ।

रोटी मीधे या उल्टे तथे पर शक्करों पर बिना तथे की सहायता तन्दूरों (पन्जाबी टाक के बूँदों) में भड़भड़ों के भाग की तरह हैं । उन पर पकाई जाती हैं, अँग्रेजी के. आदि भट्टियों में पकाते हैं । पर कभी रोटी ठीक नहीं पकती । पन्जाब के कोयले पर जल जाती हैं व भुँसदा पन्जाब के कोयले पर कुचारे हुई रोटी पकती हो जाती है ।

हथेली या पत्थर मोटी या छोटी जैसी भी रोटी पकाई जाय। इस का ध्यान रक्खा जाय कि वह रूप पकाई जाय कथो या हरी न रहे। सम्बन्ध में एक कहानी लिख देनी पर्याप्त होगी।

एक बुढ़िया का लड़का बला परदेश कमाने। किसी ने कहा रम्मु मेरे लिए इस से कपड़ा छाना, किसी ने मिठाई माँगी किसी ने गहने किसी ने कुछ और भी ले लूँ। बुढ़िया ने कहा बेटा मेरे लिए रोटियों के जले दिल्के छाना। बेटा ११ परदेश रोज रोटियाँ पकाते समय खूब जलाता, ताकि अधिकसे अधिक जले उनके निकलें। जब कमाकर घर छोटा तो मर् के सामने दो थारे जले दिल्के लिए। माता ने पुत्र को हृदय से खगा लिया बेटे ने जले दिल्के को और भी किया मर् से ले लिए हैं तुने मुझ से मंगाये थे। मर् ने कहा, बेटा ! इन्हें रहे। बेटे ने पूछा मर् किम लिए तुने इन्हें मंगवाया था। मर् ने पुत्र के उभरे गालों पर हाथ फेरते हुए बतलाया बेटे ! इसलिये मैंने मंगवाया वह नमा मेरी पूरा हुई। तू स्वस्थ रहे खूब पकी रोटियाँ खाए। इसलिये मैंने ले दिल्के माँगे थे।

कहने का तात्पर्य यह कि रोटी जल जाय, परन्तु कथो न रहे।

पतली रोटी को पतले तवे पर न पकाना चाहिए पतले तवे पर पकाई ई मोटी या पतली सभी रोटियाँ जल जाती है और कम फूलती हैं। मोटे तवे पर मन्द अग्नि के सहारे अच्छी रोटियाँ बनती हैं।

आठ गुंघ कर लोई काटी जाती है। लोई को हाथ में सहारे गोस्त कर रूपा भाटा (परधन) खगाकर चकले और बेसन पर रोस्त और पतला किया जाता है। अतुर सूदकार, समतल और सब रोटियाँ एक ही नाप व बजन की होती हैं। तवे पर दोनों बगल से सेक कर मन्द आग पर उन्हें फुलाया जाता है। प्रायः रोटियाँ दो ही परत फूलती हैं, परन्तु कभी २ छोन परत भी पक जाती है। जैसे गुंघाई और रोटी को फेराई होगी वैसे ही रोटी भी फूलेगी वह दो साधारण रोटी हुई।

इसके अतिरिक्त निम्नलिखित प्रकार की भी रोटियाँ होती हैं—

(१) जमीरी

(२) पाव रोटी।

(३) डबल रोटी ।

(४) पनहथी या दोहथी ।

(५) बाटी ।

(६) मिस्सी ।

(७) बेरहई वा सादी कचौड़ी

खमीर तैयार करने की विधि—खमीर अधिकतर तात्पर्य है खट्टा हो अँग्रेजी में (ऐसिड) कहते हैं । जब आटे में खमीर, “खट्टापन” खमीर या ऐसिड” उठ जाय तब वह खमीर बन जाता है । सांयकाल का गुण हुआ आटा प्रातःकाल खमीर हो जाता है । शीतकाल में खमीर उठाने के लिए गरम स्थान पर रख देना चाहिये । विशेष खमीर बनाने की विधि ।

(१) एक पाव खौलाया हुआ शीतल दूध ।

(२) १ रुपया भर बंताशा । (३) अठ्ठाभर कुटी सौंफ

(४) पाव भर गेहूँ का आटा ।

ये चारों चीजें साथ २ गूंथी जाय । पूरे बारह घण्टे बर्तन या कं में पड़ा रहने दे । उपरान्त इस गूंथे हुए आटे का ऊपरी भाग अंश का करदे । भीतर के अंश को थोड़ा दूध मिलाकर फिर गूंथे । इस पर भी घंटे रखे इस तरह कम या अधिक मात्रा में खमीरी रोटी के योग्य तैयार होता है । शीतकाल में १२ घण्टे के अलावा २४ घण्टे का स लगता है ।

पाव रोटी और डबल रोटी की बात ‘अँगरेजी पाक विधान’ में लिखेंगे ।

पनपर्थां या दोहथी मोटी रोटी को कहते हैं, यह गेहूँ की भी है, परन्तु अधिकतर यह चना मटर या मिस्सी ।

(मिश्रित अन्न) की ही बनती है । वह खाने में मीठी और बलव होती है । मन्द २ अग्नि पर इसे देर तक उलट पुलट कर सेकना चाहिए नमक मिरच डालने से इसका नमकीन रूप भी हो जाता है । यह चकले बेलन के सहारे नहीं चक्कि दोनों हाथों के ही सहारे पानी लगाकर पक जाती हैं । इस रोटी का मध्यम सवा ही होता है ।

बाटी—यिना मध्यम सवा के ही नझी आग पर पकाई जाती है । कटे आटे की होती है छोटी और मोटी होती है, बाई के रूप की होती

पाटी 'सादी' और 'भरी' दोनों बनती हैं। सादा बाटी—दाज, मूंग, धो और चक्र से खाई जाती है।

बाटी को भाग पर पकते २ खाल कर लिया जाता है। यह भकवि-
र कटे की भाग पर ठीक होती है जब यह खाल हो जाती है तब भाग के
। के ऊपर रखकर दब देते हैं जिससे हट कर फट जाती है। जो बाटी न फटे
उसे कच्ची समझना चाहिए। गरम २ बाटी की राख मारकर उसे धो में डुबा
रनी चाहिए, यदि डुबाने भर को भी धो न हो तो चुपचा देना ही पर्याप्त है।

भारी बाटी—छोई रुत में जब बाटी रहती है तभी उसमें गहूँ का करके
बेसन, आलू का भरता या भरई का भरता पींडी आदि मसाले संयुक्त करके
भर देते हैं पींडी, बेसन, सब भरता रुत में तैयार कर लिया जाता है। नमक
मिर्च मसाला मिठा दिया जाता है। कड़वा लेज भरता में डाला जाता है।
यह 'भरी बाटी' भी ठण्डा प्रकार से पकाई जाती है।

बाटी के साथ दाज और भी मसालेदार होनी चाहिए।

काशी, अयोध्या, मथुरा, प्रयाग आदि की परिक्रमा में बाटी दाज की
बहार अपना एक प्रमुख स्थान रखती है। हों दाज कुम्हार के बनाए मिट्टी के
बर्तन में पकानी चाहिए।

मिस्सी—मिश्रित शब्द का अपभ्रंश है, किसी भी दो अन्नों के
मिलने से मिश्रित या मिस्सी रोटी बन सकती है। मध्याह्नतया गेहूँ चना,
गेहूँ मटर जी चना, जी-मटर, गेहूँ-भरहर की मिस्सी बनती है। स्वादिष्ट गेहूँ
और चने की होती है। इनकी 'साधारण' और पनहरी दोनों पकती हैं।
मिस्सी रोटी नमकीन अधिक अच्छी होती है, मिस्सी रोटी में गेहूँ के आटे
की ही अधिकता होनी चाहिए, अन्यथा साधारण रोटी की तरह यह पतली
नहीं बन सकती, फट जायगी।

'वेई' या सादा कचौड़ी—बाटी की तरह तवे पर पकती है।

बाजरे की, मटर की, ज्वार की, मक्का की रोटियों के बिये आटे की
पुस्त गरम जल में गूँधना चाहिए, खूब गूँधने पर ही आटा मुलायम होता
है। इनसे प्रायः मोटी पनहियाँ ही बनती हैं, इन्हें गरम २ खाना भी
चाहिये, अन्यथा इनका खाना 'पहाड़ खीड़ना' हो जाता है बाजरे की रोटी नये

गुप्त के अन्य मोटी रोटियाँ पालक सांघे या चोलाई के साग के साथ से अच्छा जुज रहता है ।

जिन्हें रोटी ही खाने की इच्छा हो और कोई अन्न जिन्हें न पच जिन्हें पेट में गर्मी मालूम होती हो, उन्हें जौ की रोटी खानी चाहिये । स्वास्थ्य इस योग्य न हो कि वे साधारण जौ की रोटी न पचा सकें, जौ का आटा इस भाँति तैयार करना चाहिये ।

जौ को शीतल जल से सूख कूटना चाहिये, जब भूसी या बिड़ छोड़ने लगे तब ओसली से बाहर करके हवा में फैला देना चाहिये । तब सा सूख जाय तब भड़भूजे के यहाँ थोड़ा सा मुनवा लेना चाहिये, फिर कू भूसी अलग करवा देना चाहिये इस तरह गिरी निकले उसके आटे की चानी चाहिये । भड़भूजे से मुनवाते समय यह खयाल रखना चाहिये कि इतना न भूने जिससे वह चबेने की तरह मुन जावे, केवल एक हल्का ढाके ।

सिंघाड़े की और फाफड़ की रोटी होती है । जो लोग द्रव रखते और अन्न नहीं खाना चाहते हैं वे ऐसी रोटी खाते हैं । इस आटे को जल से गूँधना चाहिये और तीन हिस्सा में एक हिस्सा, अरबी अम गुहला का भरता मिलाना चाहिये, नहीं तो आटे में लसीन आती है इ पड़ी और साड़ी रोटी इसी तरह आटा गूँध कर बनती है ।

तन्दूरी रोटी खाना पंजाबी हैं वे लोग प्रायः तंदूरे में रोटी बनाते जैसे इधर भड़भूजे भाड़ रखते हैं । उसी रूप का तन्दूरा भी होता है आटे थोप कर रोटी फैलाई जाती है फिर तंदूरों में रुतह से सटा दी जाती है । वे हैं तन्दूरे की रोटी कच्ची नहीं रहती, तन्दूरे में डालने के बाद लोह का नुमा सलाखों से रोटी बाहर निकाली जाती है । तन्दूरा भट्टी नुमा चूल्हें कहते हैं । पंजाबी रोटी छूत कम मानते हैं । गाँव भर में एक तन्दूरा है । वही सब के घर की औरतें आटा गूँध कर ले जाती हैं और पकवा ले आती हैं ।

गुप्त के अन्ध मोटी रोटियाँ पाकक रांगे या मोलाई के साग के साथ से अथवा जल रहता है ।

जिन्हें रोटी ही खाने की इच्छा हो और कोई अन्न जिन्हें न पसन्द आये पेट में भारी मान्य होती हो, उन्हें जी की रोटी खानी चाहिये । स्वास्थ्य इस योग्य न हो कि ये साधारण जी की रोटी न पचा सकें, उसे का आटा इस भाँति तैयार करना चाहिये ।

जी की रोटी जल से दूध कूटना चाहिये, जब भूसी या फिरोपने लगे तब आँसूली से बाहर करके हाथ में फैला देना चाहिये । जब तक सूख जाय तब भड़भूजे के यहाँ थोड़ा सा मुनवा लेना चाहिये, फिर दूध भूसी अलग करवा देना चाहिये इस तरह गिरी निकले उसके आटे की खानी चाहिये । भड़भूजे से मुनवाते समय यह ख्याल रखना चाहिये कि दूध न भूने जिससे वह चयेने की तरह मुन जावे, केवल एक हल्का दाले ।

सिंघाड़े की और फाफु की रोटी होती है । जो लोग घृत रखते और अन्न नहीं खाना चाहते हैं वे ऐसी रोटी खाते हैं । इस आटे को जल से गूँधना चाहिये और तीन हिस्सा में एक हिस्सा, अरबी असु गुड़ला का भरता मिलाना चाहिये, नहीं तो आटे में लसीन आती है । पूदी और सादी रोटी इसी तरह आटा गूँध कर बनती है ।

तन्दूरी रोटी खाना पञ्जाबी हैं वे लोग प्रायः तन्दूरे में रोटी बनाते जैसे इधर भड़भूजे भाड़ रखते हैं । उसी रूप का तन्दूरा भी होता है आँधोप कर रोटी फैलाई जाती है फिर तन्दूरों में रुतह से सटा दी जाती है । हैं तन्दूरे की रोटी कच्ची नहीं रहती, तन्दूरे में डालने के बाद लोह का नुमा सलाखों से रोटी बाहर निकाली जाती है । तन्दूरा भट्टी नुमा चूल्हों कहते हैं । पंजाबी रोटी छूत कम मानते हैं । गाँव भर में एक तन्दूरा है । वही सब के घर की औरतें आटा गूँध कर ले जाती हैं और पकवा ले आती हैं ।

दाल

नमनलिखित चीजाँ की दालें होती हैं—

- (१) अरहर, राहर ।
- (२) उदद ।
- (३) मटर [कई तरह की होती है]
- (४)चना ।
- (५) मसूर ।
- (६) मूँग ।
- (७) मूँग ।
- (८) अरसली ।

दाल दो तरह की होती हैं—

- (१) छिलकेदार ।
- (२) ये छिलके की ।

दाल दो प्रकार से तैयार की जाती हैं—

- (१) कचो दल कर ।
- (२) धोका सा भून कर दबाने से ।

छिलके दो तरह से तैयार किए जाते हैं—

- (१) कचो दली दाख को पानी में भिगो देते हैं, फिर १०-१२

घण्टे बाद मल मल कर धोते हैं ।

- (२) तेज पानी एक में मिलाकर दाख को मलते हैं फिर रात भर

धोस में डककर रस देते हैं । धूप होने पर धूप दिखाते हैं, सूखने पर धोखल में दूधते हैं । इस रीति से छिलका अलग हो जाता है ।

बनाने की विधि—

रोटी छो बिना दाल के खाई भी जा सकती है, परन्तु चावल बिना दाल के नहीं खाया जा सकता है ।

दाल अरहर की—अरहर की दाल पतंगी या गोदी जैसी बनानी हो, उस मिश्रण से पानी खोलना चाहिए । इसलिए पानी का परिमाण ठीक

गुड़ के अन्य मोटी रोटियाँ पाजक सोये या चोलाई के साग के साथ खाने से अच्छा जुज रहता है ।

जिन्हें रोटी ही खाने की इच्छा हो और कोई अन्न जिन्हें न पचता हो, जिन्हें पेट में गर्मी मालूम होती हो, उन्हें जौ की रोटी खानी चाहिये । जिनका स्वास्थ्य इस योग्य न हो कि वे साधारण जौ की रोटी न पचा सकें, उन्हें जौ का आटा इस भाँति तैयार करना चाहिये ।

जौ को शीतल जल से सूख कूटना चाहिये, जब भूसी या छिलका छोड़ने लगे तब थोखली से बाहर करके हवा में फैला देना चाहिये । जब थोड़ा सा सूख जाय तब भड़भूजे के यहाँ थोड़ा सा भुनवा लेना चाहिये, फिर कूट कर भूसी अलग करवा देना चाहिये इस तरह गिरी निकले उसके आटे की बनवानी चाहिये । भड़भूजे से भुनवाते समय यह ख्याल रखना चाहिये कि वह इतना न भूने जिससे वह चबेने की तरह भुन जावे, केवल एक हल्का बंढाले ।

सिंघाड़े की और फाफड़ की रोटी होती है । जो लोग घृत रखते और अन्न नहीं खाना चाहते हैं वे ऐसी रोटी खाते हैं । इस आटे को गजल से गूँधना चाहिये और तीन हिस्सा में एक हिस्सा, अरबी असह गुड़ला का भरता मिलाना चाहिये, नहीं तो आटे में लसीन आती है इन पड़ी और सादी रोटी इसी तरह आटा गूँध कर बनती है ।

तन्दूरी रोटी खाना पंजाबी हैं वे लोग प्रायः तंदूरे में रोटी बनाते जैसे इधर भड़भूजे भाद रखते हैं । उसी रूप का तन्दूरा भी होता है आटे को थोप कर रोटी फैलाई जाती है फिर तंदूरों में सतह से सटा दी जाती है । कहते हैं तन्दूरे की रोटी कच्ची नहीं रहती, तन्दूरे में डालने के बाद लोह का गुलुमा ललाखों से रोटी बाहर निकाली जाती है । तन्दूरा भट्टी गुमा चूल्हों कहते हैं । पंजाबी रोटी कूत कम मानते हैं । गाँव भर में एक तन्दूरा होता है । वही सब के घर की औरतें आटा गूँध कर ले जाती हैं और पकवा कर ले आती हैं ।

धी जय कल-कलाने लगे सब हाँग, मिर्चा जीरा, लौंग इलायची उसमें गल देनी चाहिये । जब ये सब जलकर खाल हो जायें, सब दाल पर तेज के तले बिछाकर उन्हीं पर खीलता घी छोड़कर तुरन्त ढक देना चाहिये ।

छौंक लगाने के लिए ऊपर दिए गए मसाले के अतिरिक्त प्याज और लहसुन का भी विशेष छौंक उपक्रम है । प्याज को कुतरकर घी में खूब जाल कर देना चाहिये, सब छौंकना चाहिये । इसी तरह लहसुन भी ।

इसी तरह का छौंक केवल अरहर ही नहीं, परम्पर हर तरह की दाल में उपयोगी होता है । बिना छौंकी दाल स्वाद रहित होती है ।

उड़द की दाल—बिस्लके और वे बिस्लके तथा राही उड़द तीनों रूप में तैयार होती है । उत्तम वे बिस्लके राही होती है ।

पाक विधि

दो वर्तन उपयोग में आते हैं । एक में पानी खीलावे रहिये, दूसरे में घी और जीरे, मेथी, मिर्च का चघारा देकर दाल को भूनिष्ट ।

परिणाम—सेर भर होल के लिए छेड़ छटांक घी ।

“ “ “ एक “ गरम मसाला

परावर मिलाकर भूने—अथ तमिक मलाई चढ़ने लगे, खीलता जल छोड़कर ढकदे । जब पकजाये तब थोड़ी अनुमानतः ३ छटांक मलाईदार दही बाल दे । इस दाल में यह मसाले पड़ते हैं—

धनियाँ

फाली मिर्च

मौठ

सब मिलाकर सेर पीछे १ छटांक

दाल चीनी

बादो इलायची

चघारा—जीरा, मेथी, राई ।

उड़द की दाल राही होती है, यह ध्यान रखना चाहिये । अतः बादो-पन हटाने के लिए काफी घी तथा अदरक कसूम के बीज की थोड़ी सी बांधकर पकती दाल में डाल देना चाहिये ।

नहीं बताया जा सकता । दाल को यदि चढ़ाना हो तो गरम पानी ही चाहिए, शीतल नहीं । पानी खोलता दाल छोड़ना, नमक, हल्दी धोसा साधारणतः सब लोग जानते हैं—इसलिए बिस्तार की अधिक आवश्यकता नहीं ।

दाल वही अच्छी होती है जो आरम्भ से लेकर अन्त तक एक पानी में पकती है । दाल पकाने में कुछ विशेषता नहीं है, विशेषता है छौंके में । कहते हैं नवाब वाजिद अलीशाह का बबर्ची अशफी के दाल का धौं लगाया करता था ।

“अशफी से दाल छौंकना”—आजकल अतिशयोक्ति समझी जाती है परन्तु वह अतिशयक्ति नहीं, सत्य है कहते हैं कि किसी चाटुकार ने नवाब साहब के कान भर दिये कि आपका बबर्ची ‘वेवकूफ’ बनाकर रोज एक अशफी ठग लेता है । भला कहीं अशफी से दाल भी छौंकी जाती है । नवाब थे क के कच्चे आ गये कहने में । चल पड़े रसोई खाने में । पूछा—ओ बबर्ची अशफी से तू दाल किस तरह छौंकता है ? बबर्ची मामला समझ गया वह नवाब साहब को साथ लिया और बबर्चीखाने के एक कोने में ले गया । दा छौंके जाने के बाद अशफी वहीं डाल दी जाती थी । सब की सब अशफी वहाँ प थीं । नवाब से बबर्ची ने कहा—हुजूर हाथ लगाकर देख लें नवाब ने देखा—अशफियाँ राख के रूप में पड़ी थीं, छूते ही टूट कर राख हो गईं । रसोईक चतुर रसायनिक भी होता है । अब वह किस विधि से उन अशफियाँ से दा छौंकता था और क्योंकि वे अशफियाँ अपना सारा तत्व दाल में छोड़कर केवल राख मात्र रह जाती थीं । खेद है यह विधि लेखक को नहीं मालूम परन्तु लेखक उस विधि में विश्वास रखता है आपने भी सुना होगा कि हिकमत और आयुर्वेदिक विधि में सोने को मार कर ‘भस्म’ बनाया जाता है ।

हां तो दाल छौंकने के लिए—हींग, घी, तेल, जीरा, लोंग, इलायची तेजपात, मिर्च आदि का उपयोग होता है साधारण छौंके घी मिर्च (लाल) व तेल लाल मिर्चों का लगता है । जाड़े के दिनों में सरसों के तेल का छौंके घ से कम गुणकारी नहीं होता गुजराती लोग दाल में घी के स्थान पर तेल ही खाते हैं ।

घी जब कल-कलाने लगे तब हाँग, मिर्चा जीरा, लौंग इत्यादि उसमें देनी चाहिये । जब ये सब जलकर लाल हो जायें, तब दाल पर तेज के बिछाकर उन्हीं पर खोलता घी छोड़कर तुरन्त ढक देना चाहिये ।

छौंक लगाने के लिए ऊपर दिए गए मसाले के अतिरिक्त प्याज और सुन का भी विशेष छौंक उपक्रम है । प्याज को कुतरकर घी में खूब लाल कर । चाहिए, तब छौंकना चाहिए । इसी तरह खटसुन भी ।

इसी तरह का छौंक केवल अरहर ही नहीं, बरन् हर तरह की दाल में योगी होता है । बिना छौंको दाल स्वाद रहित होती है ।

उड़द की दाल—बिलके और वे बिलके तथा सड़ी उड़द तीनों रूप में आती है । उत्तम वे बिलके पाची होती है ।

पाक विधि

दो वर्तन उपयोग में आते हैं । एक में पानी खोलते रहिये, दूसरे में घीर, जीरे, मेथी, मिर्च का बघारा देकर दाल को भूनिए ।

परिणाम—सेर भर दाल के लिए छेद छटांक घी ।

“ “ “ एक “ गरम मसाला

घराघर मिलाकर भूने—जब तनिक टाळाई चढ़ने लगे, खोलता जल डकर ढकदे । जब पकजावे तब थोड़ी अनुमानतः ३ छटांक मखाईदार दही न. दे । इस दाज में यह ममाजे पकते हैं—

धनियाँ

काली मिर्च

सोंठ

मक्ख मिलाकर सेर पीछे १ छटांक

दाल चीनी

बड़ो इलायची

बघारा—जीरा, मेथी, राई ।

उड़द की दाल पाची होती है, यह ध्यान रखना चाहिए । अतः बादो-हटाने के लिए काफी घी तथा अदरक कसूम के घोंच की थोड़ी सी थोकर घी दाल में छाल देना चाहिए ।

साधारण अच्छी उड़द की दाल का प्रकार ऊपर दिया गया है।
विशेष प्रकार की उड़द की दाल की विधि सुनिष्ट—

सामान

१—उड़द की छिली दार

२—अदरक

३—केसर

४—मलाई

५—मसाला (जीरा, छोटी इलायची, धनियां, मिर्च)

परिमाण

१ सेर

१ छटाक

१/४ छटाक

आधा तोल

साधारण

६—वादाम की गिरी

आधा पाव

मसाला पिसा हुआ हो, पहिले दाल को घी में भूने, फिर मसाले तब गरम पानी फिर अदरक फिर केसर पक जाने पर मलाई मिलाकर ऊपर आग फैलाकर वर्तन ढककर रख दे। दाल तैयार हो जाने पर छोटी इलायची सफूफ कर होंग के संयोग से छोंक दे।

हरा धनियां और मेथी के पत्ते पकते समय मिला देने से और भी उत तैयार होती है।

अन्य सब दालों को साढ़ी पकाने के बारे में सब लोग जानते मसालेदार तथा स्वादिष्ट बनाने के लिए उड़द, मूँग, चना, मसूर, हरे मटर, हरे चने की मिंगी ही अधिक उपयोगी होती है।

कढ़ी और भोर

मैदानुमा घेसन में अंदाज से नमक और जीरे को सफूफ करके मिलावे। शीतल जल डालकर खूब फेंटे। इतना अधिक फेंटे कि कण २ मिल जायें। फेंटे घेसन को थोड़ा सा पानी में डालकर परीक्षा करे। यदि सतह से लगाये तो समझे कि फेंटाई ठीक नहीं हुई। यदि उठकर ऊपर आ जाय तो समझें कि फेंटाई ठीक हुई। तत्पश्चात् पकौड़ी तले। घी या तेल जैसी रुचि या स्वाद वस्था हो उसमें पकौड़ी बनावे।

फिर कढ़ाई में तेल या घी डालो । सर्रासर के अन्दाज की ओर सुधा
 रों के लिए १ छ० घी या तेल पर्याप्त है । हींग, लोंग, तेजपात का घघारा
 १ मट्ठा और येमन आध सेर मट्ठे में आध पाव येसन घोलकर कढ़ाई में डाल
 जब तक खोलने न लगे पाम से न हटे चलाया करे चम्पया फटने का डर
 हवा है । थोड़ी देर पश्चात् असम रखो हुई पकौड़ी दया २ कर छोड़ दे फिर
 मोन पर आग फैलाकर रख दे आचन्त गरम २ खाने पर उसनी स्यादिष्ट नहीं
 होती जितनी ठण्डी होने पर रहती है ।

कड़ी में येसन की ही पकौड़ी नहीं पकती हैं । अरबी पत्तों की
 पकौड़ी । मूंग की पकौड़ी आदि भी बनती हैं । अरबी के पत्ते की पकौड़ी, दो
 रकरय में इक्षिष्ट ।

ओर, कड़ी से कुछ पछला बनता है । मथुरा के चौथे लोग ओर के पके
 मेथी होते हैं, गोरखपुर वस्ती प्रांथ में पके के लिए भी ओर ही बनाते हैं, ओर
 को पटा करने के लिए कहीं पटा दही और कहीं आम और इमली की हरी
 या खुरी त्वाई काम में लाते हैं । इसे भी कड़ी ही की भांति बनाते हैं और
 यह कड़ी से कुछ पछला और रमा से कुछ गाढ़ा हुआ करता है । रुचि का मसक,
 साज मिर्च, ममाला डाल कर गरम ममाते का छौंर दिया जाता है । दो तीन
 डकान आने ॥ पका समर्पण । इसे पीछल या कांसे की कढ़ाई में न पकाना
 चाहिए न रसना चाहिए ।

मौत की पकौड़ियों की भी कड़ी या ओर बनती है । इसे उसी प्रकरण
 में लिखेंगे ।

कढ़ी (चावल की)

चावल १५ मिनट पहिले से धोकर रख दो । पाव चावल के लिए
 आध पाव घी कढ़ाई में डाल दो । मेथी, जीरा, साज मिर्च, लोंग, हींग का
 चक्का दो । जब ये धोअें जल कर भूरी हो जाय, सेर भर मट्ठा और आध सेर
 जल (इतनी धुला हुआ) मिला कर घी में दूर से डाल दो । जब खोलने लगे
 तब चौखल छोड़ दो । भात सा पक जाने पर उतार लो ।

साधारण अच्छी उड़द की दाल का प्रकार ऊपर दिया गया है। अब विशेष प्रकार की उड़द की दाल की विधि सुनिष्—

सामान	परिमाण
१—उड़द की छिली दार	१ सेर
२—अदरक	१ छटांक
३—केसर	१/४ छटाँक
४—मलाई	आधा तोला
५—मसाला (जीरा, छोटी इलायची, धनियाँ, मिर्च)	

साधारण
६—बादाम की गिरी
आधा पाव

मसाला पिसा हुआ हो, पहिले दाल को घी में भूने, फिर मसाला व तब गरम पानी फिर अदरक फिर केसर पक जाने पर मलाई मिलाकर जम पर आग फैलाकर वर्तन ढककर रख दे। दाल तैयार हो जाने पर छोटी इ य ची सफूफ कर हींग के संयोग से छोंक दे।

हरा धनियाँ और मेथी के पत्ते पकते समय मिला देने से और भी उत् तैयार होती है।

अन्य सब दालों की सादी पकाने के बारे में सब लोग जानते। मसालेदार तथा स्वादिष्ट बनाने के लिए उड़द, मूँग, चना, मसूर, हरे मटर हरे चने की मिंगी ही अधिक उपयोगी होती है।

कढ़ी और भोर

मैदानुमा वेसन में अंदाज से नमक और जीरे को सफूफ करके मिला शीतल जल डालकर खूब फेंटे। इतना अधिक फेंटे कि कण २ मिल जा फेंटे वेसन को थोड़ा सा पानी में डालकर परीक्षा करे। यदि सतह से लगा तो समझे कि फेंटाई ठीक नहीं हुई। यदि उठकर ऊपर आ जाय तो समझ कि फेंटाई ठीक हुई। तत्पश्चात् पकौड़ी तले। घी या तेल जैसी रुचि या

फिर कढ़ाई में तेल या घी डाले । सराभर के अन्दाज की ओर सुधा
ही के लिए १ छ० घी या तेल पर्याप्त है । हींग, खोंग, तेजपात का बंधारा
। मट्टा और बेसन आध सेर मट्टे में आध पाव बेसन घोलकर कढ़ाई में डाल
जब तक खोलने न लगे पास से न हटे चलाया करे अभ्यया फटने का डर
रहता है । थोड़ी देर पश्चात् अलग रखी हुई पकौड़ी दवा २ कर छोड़ दे फिर
जमीन पर आग फैलाकर रख दे अत्यन्त गरम २ खाने पर उतनी स्वादिष्ट नहीं
रहती जितनी ठण्डी होने पर रहती है ।

कढ़ी में बेसन की ही पकौड़ी नहीं पड़ती है । अरबी के पत्तों की
पकौड़ी । मूँग की पकौड़ी आदि भी बनती हैं । अरबी के पत्ते की पकौड़ी, दो
प्रकरण में देखिए ।

झीर, कढ़ी से कुछ पतला बनता है । मथुरा ॥ चौथे लोग झीर के बड़े
प्रेमी होते हैं, गोरखपुर वस्ती प्रांत में बड़े के लिए भी झीर ही बनाते हैं, झीर
को खड़ा करने के लिए कढ़ी खड़ा दही और कढ़ी आम और हमली की हरी
या एखी खड़ाई काम में लाते हैं । इसे भी कढ़ी ही की भांति बनाते हैं और
यह कढ़ी से कुछ पतला और रसा से कुछ गाढ़ा हुआ करता है । दधि का नमक,
खाल मिर्च, मसाला डाल कर गरम मसाले का छौंक दिया जाता ॥ दो तीन
वकान खाने से पका समग्रिण् । इसे पीतल या कांसे की कढ़ाई में न पकाना
चाहिए न रसना चाहिए ।

मौस की पकौड़ियों की भी कढ़ी या झीर बनती है । इसे उसी प्रकरण
में जितेंगे ।

कढ़ी (चावल की)

चावल १२ मिनट पहिले से धोकर रख दो । पाव चावल के लिए
आध पाव घी कढ़ाई में डाल दो । मेथी, जीरा, खाल मिर्च, खोंग, हींग का
बन्धा दो । जब ये चीजें जल कर भूरी हो जायें, सेर भर मट्टा और आध सेर
अज (हल्दी घुला हुआ) मिला कर घी में दूर से डाल दो । जब खोलने लगे
पर धीरे धीरे छोड़ दो । आलू सा पक जाने पर उतार लो ।

कढ़ी (पके आम की)

खटमिट्टे पके आम का पना [रस]

वेसन चने का

रस में आध पाव वेसन ढालकर खूब फेंटो । काला नमक, काला हींग भुनी पीसकर मिला दो वेसन की पकौड़ी बना डालो । पकौड़ी को रखते रहो । जब सब पकौड़ी तैयार हो जाय तो तड़का देकर रसे को लो । उसी रसे में सब पकौड़ियां ढाल दो ।

कढ़ी (सन्तरे और फालसे की)

फलों का रस निकाल लो—अदरक का रस उस रस में मिला फलों के सेर रस पीछे अदरक का एक छटांक रस डालो । जीरा, इल मिर्च (काली) पीस कर रस में ढालकर रस को ऊपर की रीति से पकौड़ियां छोड़ दो ।

कढ़ी (आंवले की)

आंवला कषैला होता है अतः उसके कषैलेपन को दूर करने के उसे उबाल डालो । उबालने के बाद शीतल जल में छोड़ दो । जब आंव पड़ जाय तब गुठली निकाल दो । फिर घटनी बना डालो । इस च (आध सेर घटनी और पाव भर वेसन चने का) वेसन ढालकर खूब इससे पकौड़ियां तली, थोड़ा सा वेसन बचा रखो, इसी वेसन से घोल तैयार करो । उपर्युक्त बघार देकर पकौड़ियों को छोड़ दो । खटाई, हल्दी मिर्च ऊपर से छोड़ दो । मन्दी आग पर पकाओ ।

कढ़ी (सहजने की)

सहजने की मुलायम तथा नवजात फलियों को सांयकाल खुली आँगन में रख दो । दूसरे दिन प्रातःकाल धोकर उनके टुकड़े करो । सहजने उसी के तोल के बराबर वेसन को, वेसन फेंटकर पकौड़ियां तलो । सह टुकड़ों को घी में भून, पानी ढालकर खूब पकाओ । पानी में हल्दी, गरम मसाले, दही भी छोड़ दो, जब सहजने खूब पक जाय तब पक डाल दो ।

कढ़ी (हरे ग्राम की)

पांरजे की रीति से बनाओ, दही या अन्य खटाई मक्खन डालो ।

कढ़ी (हरी हमली की)

एकी हमली को पानी में मिगोर कर खटनी बनाओ । पकौड़ियाँ तैयार हो । सेर खटनी के छिपे पात्र बेसन को पकौड़ी बनाओ दो छटांक बेसन नी में डाल कर सूख मिलाओ । आधा पात्र धी एक छटांक राखणकी लाल रंग का बधारा दो फिर घोल कर उनी में छौंक दो । जब घोल पकने लगे सब पकौड़ियाँ छौंक दो । गन्ते समय एक छटांक राखण मिलाओ ।

खिचड़ी मुवासिन

—सामान—बसन्ती चावल, मूँग की धोई दाल, धी, मसाला, सूजे मेवे, को राखण, हरा धनियाँ ।

मसाले—दाली मिर्च, लहसुन जीरा, तैमपान ।

धनियाँ—हींग केसर ।

सूजे मेवे—अमिश, बादाम, पिस्ता ।

विधि—

पात्र भर चावल और चावल सेर दाल, दोनों मिलाकर मल २ धोइये । तब भर धी कड़ाई में डालकर बराबर करिये । मसाला लेख्य करके तैयार किये । हींग, जीरा, लोंग का बधारा देकर खिचड़ी को मूल २ कर मूर कर गलिये फिर पानी छौंक दे । खिचड़ी में जो पानी छौंकिये, उसे इस रीति से पार करिये । २॥ सेर सूख स्वच्छ जल को छौंटाइये, छौंटे समय लेख्य मसाला हममें जोड़ दीजिये । जब मसाला एक जाय और पानी जलकर २ सेर हो चावल तब उस पानी को खिचड़ी में डालिये, यदि कड़ाई गहरी और पीतल की न हो तो बरतना में खिचड़ी बनाइये ।

घनियाँ हरी दो गड्ढी जीरा मेथी, मझरैल दो तोला

हींग दो घाने भर हल्दी धूर्य एक तोला

मसाले को लेस्य करो । घी में हींग का बघार दो । लेस्य मसाला खूब
१ । दाल घाप घंटे पहिले भिगोकर रखे रही । धो, बीन, छानकर दाल का
तला भुनने के बाद माजी की तरह खूब बघारो । भूरा रक्त घाने पर खीलता
। घोंदो । यह दाल २० मिनट में गलेगी, यह ध्यान रहे।

दही का बड़ा

१२ घंटे तक उबड़ की दाल को शीतल जल (में दूना तिगुना जल
लकर भिगोइए प्रायः रात के ही समय भिगोते हैं । प्रातःकाल दाल को खूब
त २ कर धीं डालिए । तीन-चार बार घाने से किलके निकलते हैं ।

दाल को बहुत महीन पीस डालिए, पीसने के बाद फेंटिए, जब पानी
डालने पर बड़ी पानी के कपूर सैरने लगे तब सैयार समझिए । छोटा या
। जैसा बनाना हो उसनी बड़ी खोई काटकर उसे फैलाइये । पूरी की तरह
। या सेल में तल खीजिए जीरे और नमक के पानी में बड़े को डालते जाइये,
५ मीग जाय तब दही में छोड़ दोजिए । यह तो सदा दही बड़ा हुआ ।

उबड़ की दाल का डिलका हटा देने के बाद दाल को धूप में सुखाइये ।
तकी में मैदा की तरह पिसवाइये महीन सूराल वाली हगिया चलनी से
। नि हूप घाटे को फेंटिए दूध फेंदने के बाद खोई काट कर टिकिया बनाइए ।
। कृषा में भीने हुए किशमिश और चिरौजी भर दोजिए । फिर उसे धीं या
। तल में तलिए । तलने के बाद हल्दी के पानी को (जो जीरा और हींग
। मसाला केर छोंका गया हो, भिगोइये) छाजी मज्जाईदार दही फेंदकर बघार
। तल दोजिए ।

मूंग की दाल का बड़ा

धुली हुई मूंग दाल २४ घन्टा तक भिगोइये । उसे पीसने के बाद उसमें
हींग, हल्दी, नमक घनिया, किशमिश, अदरक छोड़िए सबको एक में काटकर
फेंटिए फिर बड़ा तलिए । बकी इमली का रस बनाइए । रस में गुड़ घोंद

दीजिए रस में जरा, मिर्च हींग भून पीसकर छोड़ दीजिए इस रस में छोड़ दीजिए, एक घण्टा से कुछ अधिक समय भीगने में लगता है।

कच्चे भोजन में चावल दाल, रोटी व कढ़ी ही मुख्य भोजन हैं। अतिरिक्त अन्य अनेकों प्रकार के भोजन हैं, जिन्हें मेरे कुटुम्ब के लोग रसोई, की तरह वर्तते हैं, यथा जैसा कि पहले कहा गया है, कच्चा सत या अन्य सभी प्रकार के तेलों में भूजी या तली चीजें—सब्जियाँ तेल में वाली बेसन की नमकीन चीजें—यहाँ तक यावत् मात्र खाद्य पदार्थ नमक डाल कर पकते हैं। 'कच्ची रसोई...की श्रेणी में आ जाते हैं, मुझे कायस्थ, खत्री अग्रवाल, गुजरात निवाही ब्राह्मण, सिक्ख, पंजाबी आ आदि कुटुम्बों में रहकर जो अनुभव हुए हैं उनसे मैं कह सकता हूँ। उप अधिकांश चीजें जिसे मेरे घर के लोग कच्ची करके मानते हैं। ये लोग 'प' श्रेणी में रखते हैं। अतः मैं चावल दाल, रोटी को छोड़कर अब 'कच्ची' का प्रकरण समाप्त करके व्यापक रूप से और पाकों का उल्लेख करता कच्ची या पक्की रसोई का वर्गीकरण पाठक अपनी २ प्रथा के अनुसार करें।

सब्जी, तरकारी, शाक, भाजी

हरी

ये चारों नाम एक ही चीज के लिए अभ्यास के अनुसार लिखे जा तरकारी के मायने कहीं कहीं अमिष मांस, भी लगाते हैं, परन्तु लेखक अर्थ में तरकारी शब्द नहीं लिखेगा 'शाक' शब्द भी सब्जी तरकारी लिये आयेगा। शाक और साग—दोनों शब्द एक ही वस्तु के नाम हैं। साग शब्द अब बहुवचनी अर्थ में कहीं २ माना जाता है। यथा पालक, चौलाई, चने या मटर की पत्तियाँ, मूली अरबो की पत्तियाँ, कन्द पत्तियाँ आदि। अन्य प्रकार के पत्तों से बनने वाली सब्जी को साग कहते हैं और लेखक भी जब साग शब्द का प्रयोग करेगा वो पाठ वृन्द भी इसी अर्थ में लेने की कृपा करें। अब हम सब्जी प्रकरण लिखते हैं, परन्तु लिखने के पूर्व

की जा हमारे स्वास्थ्य पदार्थों में किन्ना महत्वपूर्ण स्थान होना चाहिये बता
"भारत एक समझते हैं।

भोजन या स्वास्थ्य पदार्थ वही सर्वोत्तम है जिसमें हमारे शरीर को
कमिसे और शक्ति उसी वस्तु से मिलेगी जिसमें पोष्य तत्व या विटामिन
अधिकता रहेगी। विटामिन अंग्रेजी शब्द है जिसका अर्थ है शक्तिवर्धक
पोष्य तत्व। प्रत्येक भोजन सामग्री में मौजूद रहने वाला वह अंश जो
उत्प्रेरणक विधि द्वारा अलग किया जा सके तथा जिसके शरीर को
य नित्य ताकत मिले वह विटामिन कहलाता है।

आज संसार के समस्त प्रमुख स्वतन्त्र देशों के सदस्यों, डाक्टर, रसायन-
ज्ञी तथा अन्वेषक अपनी प्रयोग-शालाओं में बैठ कर संसार लम्बे समय
में विटामिन मिन की मात्रा का पता लगा रहे हैं उन्हें उन की सरकार
पता देती है हम भारतवासी इसी विषय में सब से बड़े भाग्यवान
हमारे पूर्वजों ने हजारों वर्ष पूर्व हजारों वर्ष तक जंगल रूपी प्रयोगशाला
बैठकर मनुष्य जाति के लिये अनेकों खोज किये और ऐसे २ पदार्थ खोजकर
ले और बता गये जिसके स्पर्श मात्र से मृतक शरीर में जीवन संसार हो
जा अथवा के मृत शरीर में नव जीवन डालने वाली संजीवन सूटी की कथा
बोल करिप्त नहीं है। पर हम उन सब की भूल चुके हैं।

सूर ! हमारे पूर्वजों ने वनस्पती को ही सब श्रेष्ठ अहार ठहराया
!! सर्वश्रेष्ठ स्नाद या वाद्य रूपकी खेती से नहीं अपितु उसके पोष्य जनित
जा विटामिन की अधिकता की खेती से दूध वाले फल और हरे शाक में
विटामिन अधिक मात्रा में मिलता है। विटामिन की शय तक अंग्रेज तथा
पारसाय डाक्टरों ने २ आतियों ढूँढ़कर निकाली हैं —

विटामिन ए०

विटामिन बी०

विटामिन सी०

विटामिन डी०

विटामिन ई०

डाक्टरों का कहना है कि विटामिन ए० रक्षित पदार्थ नेत्र रोगकारक
होते हैं। विटामिन 'ए' माने चिकनाई के होते हैं। यह चिकनाई ताजी गोभी
टमाटर, यन्द्गोभी, पालक, आलू, आलू, मीरू, नारङ्गी और मूली में
अधिक होती है।

विटामिन वा० के २ उपभेद हैं (बी० प्रथम और बी० द्वितीय) विटामिन शरीर की नसों को मजबूत रखता है त्वचा को सूखने से बचा पेट और दिमाग की शक्तियों को क्रियाशीलता देता है। यहाँ पर उल्लेखित मटर सेम लंबिया इत्यादि फलों में होता है।

विटामिन (सी) विटामिन सी० रसित भोजन करने वाले निम्नलिखित रोगों के शिकार होते हैं।

१—त्वचा में रुखापन—नाक में खून आना

२—शरीर की हड्डियों में दर्द

४—तनिक सी चोट में हड्डियों का टूट जाना

५—मसूड़ों में खून आ जाना

यह तत्व प्रायः प्रत्येक हरी सब्जी गोभी, सलजम आदि में मिले परन्तु कठिनाई यह है कि मनुष्य की निर्बल प्रकृति ने जब से इन्हें भून तथा पकाकर खाना आरम्भ किया, तब से अधिकांश में यह तत्व देव के ही उदर में चला जाया करता है।

विटामिन (डी०) ए० की व्याख्या है और प्रायः कभी साथ नहीं दी

विटामिन (ई) का स्थान अभी पाश्चात्य डाक्टरों को अच्छा नहीं मिल सका है। ताजे फलों में यह तत्व रूप से रहता है।

अतः पाठक धृन्द ! यह अच्छी तरह समझ सकते हैं, कि यदि अपने शरीर के अवयवों को दृढ़ करना है तो तरकारी किस कदर चाहिए।

जैसा कि हम ऊपर बता चुके हैं, तरकारियाँ पक जाने पर पोषण विहीन हो जाती है और कच्ची सब्जी को भोजन करने की सब लोगों में नहीं रह गई है। लोगों का मैदा शक्तिहीन हो गया है। पका भोजन पचाना कठिन हो रहा है, कच्चा तो कौन पचाएगा फल तो कच्चा खा जाता है परन्तु अब कच्ची तरकारी खाने वाले कम रह गए हैं। व का झिलका न हटाना चाहिए।

निम्नलिखित शाक अब भी कच्चे खाये जाते हैं—

(१) मूली (२) गाजर (३) प्याज

(४) टोमैटो (५) बेहसन

(६) हरी मिरच अदरक आदि

निम्नलिखित सब्जियाँ थोड़े से धम्याल के साथ हरी खाई जा
सकती हैं—

गोभी (फूल पत्ते गांठ वाली)

लाग (चना, मटर सरसों)

बैंगन शकरबन्दी मिन्दी परवल आदि ,

इनमें से अधिकांश फलों की तरह खाये जाते हैं, परन्तु दो तीन
एक हरी सब्जियों को भी खगाई जाती है जिनका विवरण नीचे दिया
गया है, ये सब्जियाँ फलों की थालियों के अतिरिक्त हैं । याल माने अंग्रेजी
न, के हैं ।

(१) गाजर का थाल

गाजर थाल पीला काफ़ी कई रंग का होता है । थाल में रखने के काम
में भी गाजर ही अधिक आती है इसे भोजन के साथ नहीं परना बाद में
भी खाया जाता है यह सादी थाल होती है क्योंकि गाजर स्वयं मीठा होता
है इसके छम्पे २ टुकड़े करके खाये जाते हैं । गाजर के बीच में एक हड्डी जैसी
छ की डंठल होती है थाल सजाते समय यह डंठल निकाल देनी चाहिये ।
सका न हटाना चाहिये ।

(२) मूली का थाल

मूली की भी थाल ऊपर वैसी लगती है, परन्तु मूली की थाल में धम्य
निम्नलिखित चीज़ें भी पढ़ सकती हैं—

(१) मूली मूली पौड में १ छट्टी

(२) अदरक १ चोखा कुसर कर

(३) हरी मिर्च १ कुसर कर

क मावारण (४) नीचू का रस (आधा कागजी नीचू का रस)

शक्ति के लिए (५) काजी मिर्च की चुकन्ती अन्दाज से

(६ काला संधा नमक रुपया भर

(७ जारे की चुकानो अन्दाज से

(३) टोमैटो का थाल ।

मूली की थाल में मूली हटाकर या साथ मूली दो ग्राम पके टोमैटो

(४) प्याज का थाल ।

प्याज का थाल मूली या टोमैटो का थाल की तरह भी सज है और अलग भी । अलग सजाने के लिये निम्नलिखित प्रकार हैं :-

१ सिरका

२ बड़े चम्मच

२ प्याज

२ सफेद कुतरी हुई

३ काली मिर्च

आठ ग्राम भर

नमक

१ तोला भर

कुछ हरी चीजें रूप में चटनी की तरह भी खाई जाती हैं ।
जिन्हें 'चटनी' प्रकरण में आयेगा ।

लेहसुन डन्ठल समेत या केवला उसकी जड़ दोनों नमक और
मिरच जीरा के साथ कूटकर चटनी की तरह खाया जाता है । परि
होना चाहिये :-

४ औं लहसुन १ लाल मिरच

१ तोला नमक और जीरा

सब्जियाँ

पक्की-सब्जियाँ पचाह्न मात्र की बनती हैं तथा वृत्त के पा
किसी की जड़ ही तरकारी काम आती है, पत्ता नहीं, यथा आलू ।
फूल काम आता है, अन्य अङ्ग की जैसे गोभी । किसी का डन्ठल मा
आता है जैसे गाँठगोभी आदि । किसी के कली की भाजी है, किसी
के छिन्नके की भी भाजी बनती है यथा काशीफल या कुंभंडा । किसी
जैसे सेम । हरा मटर का भी साक बनता है । कुछेक सब्जियाँ ऐसी
जिसके कई अङ्ग भाजी बनने के काम आते हैं, यथा-

भरवो—भरइयो पुइयो—जल डण्डल पत्ता ।

कासीफल या कुमयडा—पत्ता, डण्डल, फल तथा फूल ।

केला—फलो, तने का धोच का भाग ।

सेव—दिलका और धोज ।

टर—पत्ते और फलो ।

इ भाषियों निम्नलिखित रूप में बनती हैं—

१—भुजिया-प्रातः समो शाक ।

२—तमेला-भालू, बड़, तथा साग आदि ।

३—रसेदार-प्रायः जड़, फलो, बीजदार ।

४—भरिया-(कलौजी) कलौजी और वेगल, परवल, मिर्ची ।

५—पकौड़ी की भांति पत्तेदार चीजें प्याज भालू आदि ।

सरकारी अपनी अपनी दधी के अनुसार बनाई जाती है । इस सम्बन्ध में एक रास्ता नहीं । एक ही सरकारी यथा भालू उपरोक्त पाँचों रीति से भी परे अन्य कोई रीतियों यथा भर्ता या 'बाय' की तरह बनाई जा है । कई एक सरकारियां संयोग से भी बनती हैं यथा—

१—भालू-गोभी ।

२—भालू प्याज ।

३—भालू-भटर ।

४—भालू खना ।

५—भालू-पालक या साँप का साग ।

६—भालू बैंगन या मूखी ।

७—मूली बैंगन या मूली भालू ।

८—भालू-सेम ।

“संयोग” में बनने वाली ये मुख्य भाजियां हैं । वैसे भोजन करने और वांछे जिससे जिसका संयोग चाहें- करा सकते हैं, इसकी इन्हें पूरी म्यका है । इस सम्बन्ध में कोई कानून नहीं है ।

आलू का साग--

आलू बड़ा व्यापक साग है' यूरोप से लेकर चीन तक अमेरिका लेकर अफ्रीका तक में तथा बारह महीना प्राप्य रहता है ।

इसे उबालकर या भूनकर वैसे भी खाया जाता है यूरोप के भाग में आलू ही मुख्य भोजन है ।

यह उबाल कर कच्चा ही छिलका उतार कर बनाया जाता है ।

साधारण साग—

छिलके उतार डालिये । फड़ाई में घी या तेल डालिए । सेर भर के लिये एक छटांक घी या तेल काफी है । जीरा; लाल मिर्च, प्याज लह हींग-इन सबका या किसी एक का बघारा दीजिए । जब बघारा लाल हो तब आलू को कुतर कर डाल दीजिए । खूब लाल होने तक भूनिए, नमक से पहले डाल दीजिए । यह सादा आलू हुआ ।

मसालेदार आलू

साधारण आलू तैयार करने की रीति से तैयार कीजिए मसाला या तरल २ रीति से पड़ता है । रसेदार के लिए तरल मसाला ही काम है और यह प्रायःवाद को ही छोड़ा जाता है । सूखा मसालेदार बनाने के लेख की तरह मसाला बनाइए और पहिले मसाले को घी में भूनकर लाल लीजिए फिर उबले आलू की कतरन छोड़िए । आलूदम बनाना हो तो आलू डालिए । सोया हरा काटकर डाल दीजिए, आलूदम हो जायगा । आ कच्चे आलू को छेदकर बनाने से अधिक स्वादिष्ट होता है ।

मठादार आलू—

ऊपर की तरह बनाकर मट्टा (खट्टा) छोड़ दीजिए । मट्टा छोड़ाग पर अधिक देर तक मत रखिए ।

रसेदार आलू—

रसेदार आलू बनाने के लिए भी लेख मसाला चाहे पहले भून लें

1/2 को, आलू भूनने पर तरल मसाला डालिए, जितने आलू हो भाजी हो वो उसके तीन भाग करिए, दो भाग को छौंकेट या भूनिए, एक भाग रस २ कर रस भरता बना के पानी डाल कर तरल कीजिए और उसे भी 1 मसाले में मिलाकर कढ़ाई में दास दीजिए । इससे रस गाढ़ हो जाता है ।

रसा का अन्दाज

1 सेर आलू के लिए:—

काला जीरा	४ मारा
बड़ी हलायची	४ माशा
काली मिर्च	1 तोले में कुछ कम
नमक	४ तो.
धनियाँ-खींग	अंदाज भर

आलू-दम विशेष

आलू 1 सेर वगे २ हों । कच्चे ही धिलके अलग कर पैसे के अनुरूप 1/2, 1 मसाला इस भांति डालिए—

धनियाँ और कालीमिर्च चौथाई तोला।

हालधोनी छोटी हलायची खींग १-२ माशा

चीनी 1 तोला

दही ४ छट्ठीक

छायाई विशेष : इसली का आधा तोला या नहीं तो रसेदार नीव पड़ा ।

इन सबको छेस करके आलू में लपेट दीजिए, फिर घी में तलिये या ही हो भूनने और पानी के फुारे में मिकाने पर भी अच्छा सैवार ला है ।

संयोग, वाली सभी भाजियां प्रायः अजिवा या खुली मसालेदार बनती, रसेदार नहीं बनती हैं, क्योंकि रसेदार या सरस करने के लिए दूसरी जो उसके साथ मिलाई जाती है । संयोग वाले आलू की भाजी में साधारण मसाला ही प्रायः पड़ता है, यथा जीरा, काल मिर्च और खींग का बदारा तथा काली मिर्च, धनियाँ, खींग का मिश्रण मसाला ।

आलू—चाप

आलू को खूब उवालिये । सिलवट्टे की सहायता से छिलका उड़ा
बाद खूब पीसिये । भरता कर ढालिये । आधे छटाँक की लोहियाँ को
लोहियों में गड़ढा करके मसाला आदि छोड़िये ।

साधारण गरम मसाला जिसमें तीखापन साधारण मसाले से
हो । ये मसाले भुने हुए मसाले से लेह्य किए हों ।

हरी मटर या चना दलिया किया हुआ ।

सोया, मेथी आदि की छोटी कतरन ।

हरी मिरच की कतरन ।

अमचूर की बुकनी चौथाई मसाले और चीजें अन्दाज से ।

छिलके, चौड़े, मोटे तबे पर पहिले घी ढालिये फिर बाटी की
उसे उलटिये—यहाँ तक एक २ परत दोनों लाल हो जाय ।

गरम २ खाना खाया जाता है । चीनी की रकानी में उसे चक्कर
फाँक कर दीजिये । फिर मोठी चटनी का लेपन दे दीजिये ।

कचालू बेचने वाले इसे घाप या टिकिया । दोनों नाम से वेच
यह अभिष और निरामिष दोनों—“आलू चाप” या ‘मटर चाप’ करके
है—कभी २ तो इतना धक्का है कि बड़े बड़े होटलों में रुपये तक
बिक जाती हैं विशेषता इसकी खूब सेकने में है—

आलू का भरता—

भर्ता भुने हुए आलू और बैंगन का अच्छा होता है ।

भुनने का उचित स्थान भट्ठभूजे का भाड़ है । कोयले की
लकड़ी की लपट में यह अच्छी तरह नहीं भुनता । करडे (उपले) की
भुनने पर इसमें अच्छा सौधापन आ जाता है ।

बैंगन को आग में डालने के पहले छेद लेना चाहिये । छेद में
और हरी या लाल मिरच डालकर आग में छोड़ना चाहिये पहिले सिर
आग में डालना चाहिये । बैंगन में आग कोने होते हैं । अतः देखा, सा

न भाग में न ढाखना चाहिये । जो अहिंसा की चरम सीमा मानते हैं उन्हें । जो बैंगन बिना अच्छी तरह शोधे भाग में न ढाखना चाहिये ।

चाहे सरकारी या भरता नष्ट आलू का पुराने के मुकाबले में अच्छा है ।

आलू और बैंगन का छिछका उतार कर नमक (स्वाद के अनुसार) पानी, पिस्ता चणियों, पिसी छाब सूखी मिर्च, सब मिलाकर थाप से भरता है वेद परोठ ढाखनी चाहिये आधा छुट्टोंक कथा सरसों का तेल भी ढाखना है । कुछ खोग लोखते तेल को लीरे और हींग के बघार देकर ऊपर से ढ देते हैं यह साधारण रीति से तैयार किया हुआ भरता है ।

दूसरी रीति—

आलू पाव भर छीजकर कतले कीजिए, शीतल सब में रखिए । सा हुआ नमक बसमें मजिये । यहाँ तक कि कतले मुलायम पड़ जायेंगे फिर । में साधारण रीति से भून कर पानी का पुहार देकर बघाखने सरीखा मजिये । छेड़ गरम मसाला को भूनकर तैयार रखिए । दोनों मिलाकर भरता है ।

तीसरी रीति—

नों का भरती (भाग से उधका हुआ आलू ।

एक ताँजा अमचूर (चूरन)

जिये । (स्वाद के अनुसार नमक और काली मिर्च

आध पाव भी कजकलाइये । जीरा और इलायची का बघारा दीजिये । रने की लोहियों बनाकर भूनिए, जब सब लोहियों मिलाकर एक और छाब ो लौंय सब पोदीने की चटनी दो खोला सफूफ केसर १ मासा और गरम मसाला मिलाकर उतार लीजिए ।

कच्चे आलू की पतली कतरन नमक के लल में एक घण्टे रखिए, फिर री में पकौड़ी की तरह खल लीजिए । खूब कड़ा रखिए ! यह भी ऊपर से एक पटाई नमक, काली मिर्च जीरा, आदि सफूफ मिलाकर खाने में अच्छा होता है ।

आलू का बड़ा—बहुत बड़े आलू चाहिए। डिलका मल करके उसे खूब पतले २ चिपटे टुकड़े कीजिए। इन टुकड़ों का रूप रोटी जैसा हो है। चने के बेसन को गाढ़ा फेंटिए वा चावल भिगोकर लेछा रूप में सिल पीसिए इसे फेंटने की आवश्यकता नहीं पड़ती बेसन की में जीरा संगरैले नमक सफ़ूफ कर डाल दीजिए। फिर एक २ टुकड़े में लपेटिए, तेल या खून खोलाइए फिर तल लीजिए।

—X—

कन्द

कन्द कई प्रकार का होता है। कुछ एक कन्द खेती रूप में त उपजाए जाते। जंगलों में होते हैं यथा विदारी कन्द, शालमली कन्द आदि कुछ खेतों और बगीचों में लगाए जाते हैं यथा ज़िमीकन्द, (सूरत) आर बंगाली, अरबी बगड़ा शकरकन्द सुयनी आदि। आलू, मूली, शलजम चुकन्दर। गाजर भी कन्द की ही जाति में आती हैं। जैनी लोग कन्द का खाते। कन्द प्रायः उष्ण गुण प्रधान होते हैं।

एक बौद्ध इतिहासज्ञ महोदय, (नाम स्मरण नहीं है) ने प्रमाण किया है कि। महात्मा गौतम बुद्ध को अतिथि में जो सूआ का मांस ला की बात कही जाती है वह गलत है, उन्होंने सूआ का मांस नहीं था "शकरकन्द" (सुयनी) खाई थी। वह कन्द गोरखपुर प्रान्त में मिलता है इस पर कड़े कड़े रोए भी होते हैं खाने में कड़क देता है, बहुत दाहक होता है।

कुछ कन्द तो केवल औषधि-पाक के काम में आते हैं, तथा विदारी (विदारी) कन्द शालमालीकन्द आदि ये बड़े पौष्टिक होते हैं। इनके उपयोग की रीति वैद्यक ग्रन्थों में देखिए।

शकरकन्द या गंजी, कच्ची खाने से मीठी लगती है, क्योंकि इस दूध होता है। इस कन्द और गाजर चुकन्दर आदि में शकर का अधिक होता है शकरकन्द की नमकीन भाजी स्वादिष्ट नहीं होती। इसलि से नहीं लिखते। इच्छा हो तो उसे भी आलू की भांति बनाया जा कता है।

शकरकन्द खाद्य, रवेत मोटी और पतली कई प्रकार की होती है और पतली शकरकन्द अधिक मोटी होती है, यदि अधिक मात्रा में गर करना हो इसे ब्याल खीजिए, परन्तु उबालने से इसका मीठापन नष्ट जाता है मुना हुआ शकरकन्द अधिक स्वादिष्ट होता है क्योंकि भुनने से इसकी भी घंटा नष्ट जाता है और मिठास रह जाता है, ककड़ी की भाग में इसी तरह नहीं पकती। उपले की भाग या भाग में अच्छी तरह पकती है।

मोटी धाल—शकरकन्द की मोटी धाल बनाने हो तो मैस का शुद्ध और गर तैयार रखिये। मुना हुआ शकरकन्द अच्छे शीतल होते ही इसका उतार दीजिये। इसे फोड़ कर भीतर का रेशा निकाल खीजिये, दूध जोड़ दीजिये। भाग सेर दूध के लिये पाव भर शकरकन्द और भाग पाव सा शकर गर कर घमका से घोट दीजिये। इस धाल का उपयोग, प्रत के दिन २ अन्न पाना वर्जित रहता है तो इसका जाला अधिक अच्छा होता है। खाद्य शकरकन्द इस धाल के लिए अच्छा होता है।

नमकीन धाल—नमकीन धाल के लिए उबला हुआ शकरकन्द भी गर में आता है। उबालने के बाद, लिङ्गका हटा कर भरता बनाइए। उस रवे को सरसों के तेल में लीरा और कड़ी जाल मिरच का बघारा देकर लवै २ भूरा कर डालिए। उबका होने पर कड़े मटे में उस दबिता से भरित कीजिए। ऊपर से थोड़ा सा सफूक, कासा लीरा लिङ्गक दीजिए। इसे गर शकरकन्द का रायता भी कह सकते हैं।

खूब पतले शकरकन्द को घूप में सुलाकर आटे की तरह पीटा जाता है। इस आटे से प्रत के दिन हलुआ, पूड़ी आदि बनती है। गरम पानी से पीटा घूघने में लोच आता है। अधिक लोच लाने के लिए चरबी का मरता डालिये।

जिमीकन्द या (सरन)

इसकी भाजी और अचार दोनों बनते हैं। अचार बनाने की रीति अचार प्रकरण में लिखेंगे। भाजी और रीति सुनिए। इस कन्द में करछ गर

आपन, खाज, खुजली जिस नाम से कहिए, एक बड़ा दोष होता है। इस दोष को सर्वथा निकालने के बाद ही इसे खाने के उपयोग में लाना चाहिए। सूरन को कभी कच्चा मत काटिये। यदि कच्चा काटना आवश्यक हो तो दोनों हाथों को सरसों के तेल में तर कर लीजिए; तब काटिए। इसलिये पहिले उबाल लीजिए।

लोढ़े की गहरी या कढ़ाही मिट्टी के पक्के वर्तन में हमली के नए हो पत्ते ढाल दीजिए, फिर उबालिए सूरन ढालिए २ वार पत्ते को बदलिए। इस रीति से उबालने पर उसकी खाज दूर हो जाती है। करछ या खाज दूर करने की यह सुगम और कम खर्च वाली रीति है। सूरन को दीपावली के दिन लोग विशेष खाते हैं।

अन्य भाजियों से इसमें धी अधिक लगता है, शरीर के, रसोइए को उपयुक्त रीति से जिमीकन्द की करछ हटाने की क्रिया नहीं जानते, कभी करछ हटाने के लिए सवाया या ब्यौड़ा तक धी ढाल देते हैं। हाँ तो उबालने के बाद छिन्नका उतार कर सूरन को तनिक धूप दिखा दीजिए, धूल न हो तो वायु में रखिए, मतलब यह कि पानी अच्छी तरह सूख जाय। अब आप इसे आलू की रीति से तैयार कर लीजिए।

एक दूसरी रीति चाकू से छिन्नका हटा लीजिए। छोटे २ कतरा कीजिए। पिसा नमक मल्लिए छिन्नके टेढ़े वर्तन में करके फैला दीजिए, इस तरह उसकी चेप निकल जायगी। चेप फैक कर उसे धो ढालिए फिर उसके भुजिया रसेदार या जैसी चाहिए तरकारी बनाइये।

तीसरी रीति—गोली लसीदार लेस्य मिट्टी से सूरन को लपेट दीजिए गाड़ में भुनवा ढालिए। जब मिट्टी भूरी हो जाय तब समझिए पक गया और छिन्नका दूर कर दीजिए। इस तरह भी करछ दूर हो जाती है। भाजी या अचार तैयार करने के योग्य बन जाती है।

आँवले की चटनी सूरत के अचार या भाजी में पढ़ने से जाय जाता है।

अरबी

अरबी भी एक व्यापक और प्रसिद्ध भाजी है। अरबी खरीदने में कभी भी धोखा हो जाता है। जो अरबी कुण्ड के जल में तैयार होती है वह खाने या पकाने पर शीघ्र तैयार होती है नहर के जल से तैयार अरबी भी १ घण्टों का समय गलने में ले लेती है। कुछेक अरबी घण्टों पकाते गहने पर भी नहीं गलतीं, ऐसी अरबी न खानो चाहिये।

उबाली हुई अरबी को भाजी घण्टी बनती है, आसानी से उसका विलका भी गूर हो जाता है। उबली हुई अरबी को लोग यिना काटी भी बनाते हैं। अरबी का विलका उतार लेने पर उसके लम्बे या गोल दोनों प्रकार से टुकड़े करके सज्जी बनती है नई खेत की ताजी निकली अरबी अधिक स्वादिष्ट होती है।

आध सेर अरबी के लिये मसाला

पनिर्वा सफूक

१ रुपया भर।

हवरी सफूक

५ आने भर।

सालमिचै और नमक रुबि अनुसार।

पह चारों चीजें एक में मिला लें। कढ़ाई में आधपाव घी डालें, शीरे और हींग का बंधारा दें। बिसे मसाले घी में डाल दें, तीन पाव खज गेर दें। पानी जब खोलने लगे तब विली अरबी डाल दें। जब पानी आधा खज जाय तब पका समझें। खाने के पूर्व नींबू का रस निचोड़ डालें। अरबी का भरला भी होता है।

कूट, मिर्चा, शकरकन्द के आटे में लोच और खसो उररघ करने के बिना अरबी का सादा भरला मिलाया जाता है।

अरबी के हठल को भाजी बनती है। छोटे २ टुकड़े करने के बाद साधारण रीति से बनाई जाती है। खटाई अधिक डालिये, क्योंकि इसमें धोखे काय रहती है।

अरबी के पत्ते को पकीया प्रक्रमण में लियेंगे। अरबी के पत्ते भरता भी बनता है।

अरबी के कोमल पत्तों को एक जगह पोडली बनाइए, पोडली के तीन-चार परत अरबज के पत्ते बोंधिए, फिर लिसोदार गोली मिट्टी या परत धड़ाकर भाद में डालवा दीजिए। जब मिट्टी भूरी होजाय तब समझिए। सरसों का फरवा तेल लाल निधं सफूक, लहसुन, भुना व स्वाद का नमक, ये सब सफूक करके भर्ते में डाल दीजिए। पिछले तब पर डालिए, फिर भर्ते को रोटो की तरह तब पर फैलाकर दो-तीन बार सेंकि इस तरह तैयार भरते को पोट्टे मटे में डाल कर रायता भी तैयार करते वेरहई में भी डालते हैं और भरता की तरह भी खाते हैं।

बङ्गाली अरबी या (बंडा)

बङ्गाली अरबी या बन्डा एक प्रकार की बड़ी अरबी कहलाती। कभी २ यह दो-दो सेर तक मिलता है। इसे भी उवालकर या कच्चे झीत भाजी बनाते हैं। डंग अरबी घनाने का सा है, इसे बङ्गाली लोग खाते हैं।

मूली की तरकारी अकेली ठीक नहीं होती। मूली बैंगन या मू आलू साथ-साथ भुजिया और सूखा मसालेदार बनता है।

शलजम

शलजम—उवालने की आवश्यकता नहीं है। गरम मसाले का उपयो कीजिए। छौंक, बघार साधारण तरकारी की तरह डालिए।

अदपेणस और कमल की जड़

कमल पुष्प की जड़ को 'भसेड़ा' कहते हैं। गरम होता है। भुजिया, सू आलू-युक्त मसालेदार बनता है। केले की फली की तरह कतर कर कीजिए। मसाला डालकर बनता है। काटने के पहिले धो लेना चाहिए। काटने से धोने से भिंडी की तरह लवाव निकलता है।

कन्द या मूल के उपरांत अब घने की सरकारियों के बारे में लिखते हैं। घने से अभिप्राय डंठल से है ! निम्नलिखित वनस्पति की डंठल भाजी में म आती है ।

१—घरघी का डंठल ।

२—केले के घने का भीतरी भाग ।

३—लौकी, कद्दू, ककड़ी आदि खता में फैलने वाली समाप्त भाजियों के डंठल ।

४—मरसा रामदाना या चौराई के डंठल ।

५—गोभी आदि ।

बेजे के घने के भीतरी भाग तथा खतावाली भाजियों के पत्ते, डंठलों से शाक बहाली खोग अधिक लाके हैं । हमारी तरफ इन्हें नहीं खाते अथवा नका बनाना नहीं जानते हैं । हमने तो यहाँ तक सुना है कि जब कोई हरी शक नहीं मिलती तब यह शाक प्रेमो कंकड़ की रूख धो कर मसाले खपेट रकारी बना लेते हैं ।

डंठलों की भाजी भी साधारण रीति से बनती है । अतः इसका वस्तुतः यहाँ नहीं करते ।

पत्ते वाली भाजियाँ

१—घरघी का पत्ता ।

२—बता, मटर, सरसों, राई, तैरई के पत्ते ।

३—सीया, पालक, कुहफा मूली का पत्ता, मेथी धनियाँ

४—चौपाई (कटोली और कौटि पहिल)

५—कद्दू, कुहड़ा, गुम्भ के कोमल कोपलों का ।

६—बधुआ !

७—गोभी !

८—करमुआ-गिहनी !

९—प्याज की पत्तियाँ !

इनके अतिरिक्त और भी बहुत से पत्ते हैं जिनका ज्ञान बन सकता है । व्यापक रूप में यह समझ लेना चाहिए कि जिन पत्तों में अत्यन्त मिठास

खट्टापन या साधारण दोष रहित स्वाद हो, पत्ते खूब मुलायम हों, नमक पड़ने से स्वादिष्ट हों, उन पत्तों का साग बन सकता है।

साग बनाने की रीति—अरबी के पत्ते का भरता लिखते समय चुके हैं।

इन पत्तों के साग, भरता पकौड़ी, रायता—ये चार चीजें बनते साग बनाने के पहिले साग को अच्छी तरह धोना चाहिये। सूखे ऐसी वनस्पतियाँ जिनका साग में रूप में उपयोग न होता हो, तो निकाल फेंकना चाहिये।

साधारण साग—इनमें किसी एक या दो या तीन को साथ मिश्रित साधारण साग बनाना होता पहिले खूब महीन कुट्टीकर लेना चाहिये। समय जरा सा नम कहाथ में मलकर धोने से खूब पानी निकलता है। तरह पानी निचोड़कर थोड़ी वायु दिखाना चाहिये। कड़ाई में साग के थोड़ा सा शुद्ध सरसों का तेल या घी डालिए। सूखी लाल मिर्च, जीरा का तड़का दीजिए। जब तड़का लाल पड़ जाय साग छोड़ दीजिये। ४५ मिनट तक पकता रहे, जलाते २ पानी सुखा डालिए।

विशेष साग—सोया, पालक, मेथी और धनियाँ एक साथ।

पालक

आधा सेर

सोया

”

पालक

एक छटांक

धनियाँ

”

बड़ी भिंगोकर तथा नया आलू छील और कुतर कर रखिए पहले दोनों को घी में भुजिया कीजिए, फिर साग डालिए फिर अन्दाज से न मिर्च डालिये।

आलू और सोया।

आलू उबालकर, लाल सूखी मिर्च, जीरा, होंग का घी में तड़का मूनिए, लेख गरम मसाला और सोये की महीन कुट्टी एक अलग मूनकर आलू गेर दीजिए। चम्मच ले हस्त दस्त से आलू चलाइए कि परत आलू पर चढ़ जाय।

वधुआ

वधुआ का साग मल मल कर मत छोड़िये । हो सके तो इस ढङ्ग से कि पत्तों पर चापका हाथ न लगे, ताकि वधुआ पत्ती जो छोटे कणों से है । घरबी के भरते की तरह इनका भरता भी बनता है । उबड़ चने में यों ही पड़ता है ।

साग बनाने के पहिले साग उबाल खोजिए कस कर निचोड़ दीजिये ।
घाय सेर उबला साग ।

एक तोला अदरक (खुली)

एक तोला साख मिर्च ।

आधा तोला जीरा ।

तोनों चीजों का सफूक करो, हींग का तड़का देकर साग को भुनिए,
। घोड़ दीजिए । शुद्ध सरसों के तेल में यह अधिक स्वादिष्ट होता है ।

अथ सब साग साधारण रीति से बनते हैं ।

शाक (फली का)

कपनार—कपनार की कली खोल । पानी में धो दें । उबाने के बाद । डालें, साग में पिछा कर कली का मसल डालें । साग धीरे धीरे देकर चौक डालें । मसक, मिर्च, मसाला दधि र डोणे । थंड़ा गूँदा दही खे हैं ।

पाकड़—पाकड़ की कली से अमिश्रण इस पूरा से है जिसमें मूँ । निकलते हैं । इसे तोड़ने के बाद बेसन में लपेट कर पकौड़ी की तरह हैं । बाद को रसेदार बनाते हैं ।

शाक (फूल का)

जिन फूलों का शाक बनना है, उन्हें मुख्य रूप से खोजें हैं । इस । १५ फूलों का फूल, आधे फूल का फूल तथा दो एक छोटे फूलों का । पकौड़ी के रूप में बनते हैं ।

रोट्टे की रोट्टी

रोट्टी का आटा कुछ मोटा होना चाहिए । रोट्टी को लोग दो प्रकार से बनाते हैं एक हाथ से और दूसरे चकले बेलन से । पहले आटे को पानी में भिगो कर कड़ा गाढ़ा बना लो, और फिर थाली या परात में फैलाकर ऊपर से खूब पानी छिड़क दो कम से कम एक घण्टा तक आटे को इसी दशा में रलो । उपरान्त पानी को दूर करके उसे मुक्की लगाकर खूब गूँथो । जब उसके छूटने लगे तो इकट्ठा कर थाली या परात में रखलो । बाद में छोटी छोटी बना कर परोथन के सहारे लोई बनाओ और हाथ से या चकले बेलन से बेल लो । चूल्हे पर तवा उससे पूर्व ही रख ले जब वह गर्म हो जाय उसको तवे पर डालकर थोड़ी देर के बाद उसे पलट दो एक ओर उसे लेको और दूसरी तरफ से खूब सेको, फिर उसे अंगारों पर फुलाओ । फिर रोट्टी को बाहर निकाल और घी से चुपड़ कर छावड़ी में रख दो ।

पूड़ी कचौड़ी प्रकरण

अच्छे आटे और घी से बना हुआ पकवान उत्तम भोजन माना गया है । परन्तु इसमें घी अधिक खर्च होता है । यह खाने में स्वादिष्ट और बल-प्रद होता है ।

पूड़ा

पूड़ी कई प्रकार से बनाई जाती है । जैसे—सादी, नमकीन, नींबू, खस्ता और लुचई । सादा पूड़ी बनाने में पन्सेरी पीछे सेर घी खर्च होता है नीचे कई प्रकार की पूड़ियों के बनाने के तरीके लिखे गये हैं :

सादी पूड़ी

पूड़ी बनाने के लिए आटा कड़ा साना जाता है । फिर जितनी बड़ी पूड़ी हो बेलकर बनालो । पहले कड़ाई में डालकर चूल्हे पर चढ़ा दो । उसमें पूड़ियों को पकाओ । जब पक कर लाल हो जाय तो निकाल लो ।

मोमनदार पूड़ी

एक सेर रोहू के आटे में १ छयांक घी छोड़कर खूब मसल डालो ।

के बाद पानी डालकर आटे को सानो, फिर छोटी-छोटी पूड़ी बना कर चो
तल लो। किन्तु इन्हें मन्द आँच में ही तलना उचित है।

नमकीन खस्ता

इसके लिए सवा सेर आटे में पाँच छटांक घी, दो ताँले नमक, ६ माथे
अवाइन छोड़कर आटे को खूब मुसलो। फिर दूध या पानी से आटे को सान
[पतली पतली पूड़ी बेलो और घी में तल लो।

लुचई पूड़ी

यह भी मैदा की ही बनाई जाती है। इसके बनाने का कोई पास
नहीं। सादी पूड़ी की तरह मोमन देकर इसे भी बना लेना चाहिये।
किन्तु इसमें अन्तर केवल इतना है, कि यह बहुत पतली और बड़ी २ धली
जो है।

नागौरो पूड़ी

पाँच सेर मैदा में १॥ छटांक घी और १॥ छटांक नमक छोड़कर दही
[पानी से आटे को कड़ा सान लो। फिर १ ताँला अजवाइन मिला दो
[छोटी २ पूड़ी बना कर घी में धीमी आँच में तल लो।

मीठी पूड़ी

१ सेर आटे में १ छटांक घी की मोयन देकर मीठे के शरबत में कड़ा
न लो। सेर में पाँच भर मीठा डालना चाहिए। जय आटा सन जाय तब
॥ पोला सौंठ मिला दो और फिर पूड़ी को बेलकर धीमी आँच में तल लो।

कचौड़ी

यह दो तरह से बनाई जाती है। एक बेलकर दूसरी हाथ से। बहुत
[वस्तुओं की पीठी भरकर भी बनाई जाती है। यह पूड़ी की तरह ही तली
जो है।

उड़द की कचौड़ी

उड़द की दाल को दो तीन घण्टे तक पानी में भिगोये रखो। मेर भर
[में छटांक भर मोयन देकर और २ ताँले नमक छोड़कर आटे को कड़ा

रान लो ।

मिनाड़े की पृढ़ी

मिनाड़े को गरम पानी में गुलियाव कर धाली में दबा कर लो और कड़ाई में घी चढ़ाकर उस आटे की छोटी छोटी पृढ़ी परोंधन लगाकर दो और घी में तल लो ।

गोलगप्पे

आध पाव मैदे में थोड़ी सी गूजी और ग्याने का मोटा मिक्ता कर सेकरो

सादा परांवठा

गहूँ के आटे को पानी या दही के पानी में गूंध लो और बड़ी लंबे बेली और बेली हुई लोई पर घी चुपड़ बम्बाई से लपेट लो । फि गाकर अंगुलियों से दबाकर चपटा करते जायाँ और फिर उसे चढ़ा

उपरांत तवे पर सेको, जब एक ओर से सिक जाय तो पलट दो और
 दो पुनः दो । याद में दूसरी ओर से पलट कर दो पुनः दो । जब
 र लाल हो जाय तो तवे से नीचे उतार लो ।

दूध प्रकरण

दूध का पाना दूध लेकर उसमें बराबर का पानी ढाककर कड़ाई में
 ओ और पतल चलाते रहो । पानी जल जाने पर चिरई भी कर छोड़
 दि दो तो १ मास केशर, यादाम तथा नारियल का मोझा भी कतर कर
 दो और बराबर चलाते रहो । जब दूध आधा आधा जल जाय तब नीचे
 लो और उसके अनुसार मिथी भी छोड़ दो ।

रबड़ी

रबड़ी चार प्रकार की होती है, घोंटवां, मिलावट की, मलाई की और
 । इन सब में लच्छेदार रबड़ी अच्छी होती है । इसके बनाने की
 रेवि है—सब सेर भैंस के दूध में तीन मासे बूने का पानी मिला कर
 लो । फिर पंसे से हवा करते जाधों और जो मलाई बने उसे एक सीक
 र्द के डिगों पर लगाने जाधो थोड़ी थोड़ी देर के बाद दूध को भी
 से चलाते रहो । जब कड़ाई में पाय भर दूध बाकी रहे तो कड़ाई को
 से उतार कर सब मलाई दूध में मिला लो और एक छटाक बिस्ती हुई
 आधा छोटा इलायची मिलाओ और ठण्डी होने पर दो सूँद गुलाब को
 छोड़ दो ।

केसरिया रबड़ी

यह लच्छेदार रबड़ी की तरह बनाई जाती है । केवल इतना ही अन्तर
 । जब मिथी छोड़ चुको तब गुलाबजल में केशर पीसकर इसमें छोड़ दो ।

मलाई

दूध में बराबर का पानी ढाककर औंटाओ । जब एक हिस्सा जल
 तब किसी बर्तन से दूध को सूँव उछालो, जिससे आग कड़ाई के ऊपर

मिठाई की पड़ी

मिठाई को गरम पानी में गुलियाएँ कर धानी में दवा कर
और कढ़ाई में घी पढ़ाकर ठम आटे की धोटा धोटा पड़ी परांथन लगा
और घी में नल लो ।

गोलगप्पे

आध पाव मैदे में थोड़ी सी सूजी और ग्याने का मोड़ा मिला कर ।

सादा परांठठा

मही के आटे को पानी या दही के पानी में गूंध लो और बड़ी
बनाकर बेली और बेली हुई लोई पर घी चुपड़ लम्बाई से लपेट लो ।
घी लगाकर अंगुलियों से दवाकर चपटा करते जाओ और फिर उसे च

उपरान्त तबे पर सेको, जब एक थोर से सिक जाय तो पलट दी और
 ॥ चुम्ब दो । यदि मैं दूसरी ओर से पलट कर घी चुम्ब दो । जब
 ॥ साल हो जाय तो तबे से नीचे उतार जा ।

दध प्रकरण

सस का राजा दूध लेकर उसमें घराबर का पानी डालकर कढ़ाई में मो घीर घराबर पलावे रहो । पानी जल जाने पर चिरईजी धो कर छोड़ दि हो वो १ मासा केसर, वादाम तथा नारियल का गोछा भी कतर कर दो घीर घराबर पलावे रहो । जब दूध आधा आधा जल जाय तब नीचे जो घीर उतकी अनुसार मिथी भी छोड़ दो ।

रवडी

रखी चार प्रकार की होती है, घोंटवां, मिलावट की, मलाई की और
 १। इन सब में लच्छेदार रखी अच्छी होती है। इसके बनाने की
 विधि है—गवां सेर भैंस के दूध में तीन मासे चूने का पानी मिला कर
 लो। फिर पंखे से हवा करने जायां और जो मलाई बने उसे एक सौक
 लई के किनारों पर लगाते जायो थोड़ी थोड़ी देर के बाद दूध को भी
 से चलाते रहो। जब कंदाई में पाव भर दूध बानी रहे तो कंदाई को
 से उतार कर गन् मलाई दूध में मिला लो और एक छटांक बिसी हुई
 शाधा तोला हलायची मिलाओ और ठण्डी होने पर दो नूंद गुलाब को
 धो दो।

कैसरिया रवड़ी

यह लच्छेदार खड़ी की तरह बनाई जाती है। केवल इतना ही अन्तर
 5 अर मिथी छोड़ चुको तब गुलाबजल में केशर पीस कर इसमें छोड़ दो।

मलाई

१५ गें बराबर का पानी डालकर भाँटाओ। जन एक हिस्सा जल
 १६ किसी बर्तन से दूध को सूज उछालो, जिससे भाग कढ़ाई के

तक आ जाय और आंच मन्द कर दो । आंच से पानी जलने दो । पानी के बाद मलाई पढ़ जायगी । फिर पानी से मलाई को निकाल लो ।

खोआ

दूध को आँटाने रख कर पोंचा से घरावर चलाते रहो । गाढ़ा खोआ बन जायगा । भैंस के दूध में सेर पोंछे पाँच छटांक किशमिश, छटांक बादाम, आधी छटांक पिस्ता और १ तोला नारियल की गिरी छोड़ दो और चटलोई को आँगारों पर रख दो जब सब गल-मिल जाय उसमें आधी छटांक गुलाब जल में अढ़ाई माथे केशर पीसकर नीर में लो । फिर आधा-पाव घी डालकर उसे आग पर से नीचे उतार लो ।

फिरनी

चावलों को धोकर दो घण्टे तक पानी में भिगो रखो और मल कर दूध गर्म करके उसमें छोड़ दो फिर उसे धीमी-धीमी आंच से पक जव फिरनी गाढ़ी हो जाय तो मेवा डाल कर पकाओ और मिश्री नीचे उतार लो । बाद में मिट्टी के प्यालों में भरकर रख दो । यह थोड़ी बाद ही जम जायगी ।

सैंवई की खीर

सैंवई को घी में भूनकर लाल करलो । फिर खांड की चाशनी में बनाकर सैंवई डाल दो और खूब पकाओ । जब सैंवई पक जाय तो पका हुआ दूध डालो और कुछ देर पका कर नीचे उतार लो ।

मलाई की खीर

यह लच्छेदार रबड़ी की तरह बनाई जाती है । परन्तु रबड़ी से खनी पड़ती है । मलाई की सोंक से कढ़ाई किनारों पर चढ़ा कर उसमें उस मलाई को खुर्चकर मिलाओ और पीसो, पर दाल में कोई मि

ले पाये। आध सेर पीठी में छाछी छटांक धनियां ६ मासे काशीमिर्च, ६ से बड़ी हल्दी, ४ मासे जौंग, ६ मासे दासबोनी, ३ मासे काला जीरा, मासे सफेद जीरा, ६ मासे सौंफ, होंग ४ रत्ती और अदरक एक तोला, में अदरक को छोड़कर बाकी सबको पीस लो और पीठी में मिला लो। रक को कुतर कर पीठी में डालना चाहिये। पीठी को बाहे भूनकर या लो छोई में भरी और पूरी को बेलकर या हाथ से बनाकर सेंक लो।

इसी प्रकार मूंग, मोठ आदि की पीठी बाखी कचौड़ी बनाई जाती है।

आलू की कचौड़ी

आध सेर बड़े आलुओं को डबाक कर जिसके डतार कर उन्हें पीर लो। १ चटौक धी में जीरे और होंग का बभार तैयार करके धौंको और पिसा नमक मसाला भी छोड़ दो। फिर पिसी हुई छटाई डालकर डतार लो और आध में १ छटांक धी का मोमन देकर उसमें दो चोखे पिसा नमक मिला बाद में पानी से सान लो और सम्य कचौड़ी की तरह उन्हें तल लो।

मटर की कचौड़ी

इसी मटर पीसकर धी में छौंक दो और नमक मसाला मिलाकर पीस फिर आटा सानकर कचौड़ी और पूरी की तरह तल लो।

मलाई का बर्फ

दूध का छोटाकर बाधा बलायो। फिर रबड़ी की तरह मलाई डतारो। में इसे डतारे का डेढ़ छटांक बोनी डाल दो। यदि सुगन्धित और शहदार हो तो गुलाब और केसर डालो। बाद में कुलफी में भर कर इसे न खगा कर मैदे से मुँह बन्द कर दो। फिर किसी बर्तन में बर्फ और नमक और कुलफी की तरह-बतइ जमाते जाओ ऊपर से सोरा और रक डालते जाओ। उपरान्त किसी कम्बल से बर्तन को ढक कर दिखाते १२-२० मिनट में कुलफी जम जायगी।

दही

दूध में खटाई मिलाने से दही बन जाता है। दूध को न अधिक रुखा

तक आ जाय और आंच मन्द कर दो । आंच से पानी जलने दो । पानी के बाद मलाई पड़ जायगी । फिर पौनी से मलाई को निकाल लो ।

खोआ

दूध को औटाने रख कर पौचा से बराबर चलाते रहो । गाढ़ा हो खोआ बन जायगा । भैंस के दूध में सेर पीछे पांच छटांक किशमिश, छटांक बादाम, आधी छटांक पिस्ता और १ तोला नारियल की गिरी छोड़ दो और बटलोई को आंगारों पर रख दो जब सब गल-मिल जाय उसमें आधी छटांक गुलाब जल में अढ़ाई माशे केशर पीसकर नीर में लो । फिर आधा-पाव धी डालकर उसे आग पर से नीचे उतार लो ।

फिरनी

चावलों को धोकर दो घण्टे तक पानी में भिगो रखो और मर्द कर दूध गर्म करके उसमें छोड़ दो फिर उसे धीमी-धीमी आंच से पक जब फिरनी गाढ़ी हो जाय तो मेवा डाल कर पकाओ और मिश्री में नीचे उतार लो । बाद में मिट्टी के प्यालों में भरकर रखदो । यह थोड़ी बाद ही जम जायगी ।

सैंवई की खीर

सैंवई को घी में भूनकर लाल करलो । फिर खांड की चारान में बनाकर सैंवई डाल दो और खूब पकाओ । जब सैंवई पक जाय पका हुआ दूध डालो और कुछ देर पका कर नीचे उतार लो ।

मलाई की खीर

यह लच्छेदार रबड़ी की तरह बनाई जाती है । परन्तु रबड़ी खिनी पड़ती है । मलाई की सोंक से कड़ाई किनारों पर चढ़ा कर उस मलाई को खुर्चकर मिठाओ और पीसो, पर दाल में कोई

द्वे पात्रे । घ्रात सेर पीठी में आधी छटांक बनियां ६ मासे काशीमिर्च, २ मासे दही इलायची, ४ मासे खैर, ६ मासे दालचीनी, २ मासे कासा जीरा, १ मासे सकेद जीरा, ६ मासे लौक, होंग ४ रत्तो और बदरक एक तोड़ा, इनमें बदरक को छोड़कर बाकी सबको पीस लो और पीठी में मिला लो । बदरक को कुतर कर पीठी में डालना चाहिये । पीठी को चाहे भूनकर या लवो छोई में भरौ और पूरों को बेलकर या हाथ से बनाकर सेंक लो ।

इसी प्रकार मूंग, मोठ आदि की पीठी वाली कचौड़ी बनाई जाती है ।

आलू की कचौड़ी

घ्रात सेर चने आलूघों को उबाल कर पिंजके उतार कर उन्हें चीर लो । फिर १ छटांक घी में जीरे और होंग का बहार तैयार करके धौंको और पिसा आलू गरम मसाला भी छोड़ दो । फिर पिसी हुई खटाई डालकर उतार लो और आटे में १ छटांक घी का मोमन देकर उसमें दो थोले पिसा नमक मिला लो । बाद में पानी से सान लो और अन्य कचौड़ी की तरह बर्तें तल लो ।

मटर की कचौड़ी

हरी मटर बीजकर घी में छौंक दो और गरम मसाला मिलाकर पीस लो । फिर आटा सानकर कचौड़ी और पूरों की तरह तल लो ।

मलाई का बर्फ

दूध का भाँटाकर पात्रा जलाओ । फिर रबड़ी की तरह मलाई उतारो । तब में इसे उतार कर डेढ़ छटांक चीनी डाल दो । यदि सुगन्धित और रसदार बनाना हो तो गुलाब और केशर बाओ । बाद में कुलफी में भर कर इसे रसकन लगा कर मैदे से मुँह बन्द कर दो । फिर किमी बर्तन में बर्फ और गंमर नमक और कुलफी की तरह-वतह जमाते जाओ ऊपर से सोरा और नौशادر डालते जाओ । उपरान्त किमी कम्बल से बर्तन को ढक कर दिखाने जाओ । १२-२० मिनट में कुलफी ब्रम लायगी ।

दही

दूध में खटाई मिलाते से दही बन जाता है । दूध को न

और न अधिक गर्म करके दही जमाने वाले चर्तन में ढालकर मट्ठे का जामर लगा दो शीर चार-पांच घण्टे तक उन्ने गेड़े स्थान पर रखा जाय जहाँ उसे बिल्कुल हिल-जुल न लगे ।

मक्खन

दूध को मिट्टी की हण्डिया में रखकर रई (मथानी) से खूब मसो । मथने से ऊपर जो भाग आये उसको निकाल लो । इसी प्रकार जब तक सारा निकलती रहे तब तक निकालते रहें । इस भाग को ही मक्खन कहते हैं । जो पदार्थ मक्खन निकालने से हण्डिया में बचा रहता है उसे मट्ठा या दूध कहते हैं ।

खीर प्रकरण

खीर अत्युत्तम वस्तु है । यह खाने में स्वादिष्ट लाभकारी और बत-प्रद होती है ।

खीर कई एक पदार्थों की बनती है । उसके बनाने की रीति भी अलग-अलग है । कितने ही अनाजों की, कितने ही सेबों की, यहाँ तक कि फलों और तरकारियों की भी खीर बनाई जाती है ।

प्रत्येक पदार्थ की खीर बनाने के लिए दूध आवश्यक है । दूध के बिना खीर का बनाना असम्भव है । इसके अतिरिक्त मोठे और सेबे की भी आवश्यकता होती है । परन्तु सेबा ढालना या न ढालना अपनी इच्छा पर निर्भर है ।

अधिकतर लोग चावलों की ही खीर बनाते हैं । इसमें सेर दूध में छटांक चावल और आध पाव मोठा ढालना चाहिए । उसके लिए पुराने और महीन चावल अच्छे होते हैं ।

चावलों की खीर

पुराने चावलों को दो घण्टे तक पानी में भिगो दो । फिर चटलोई में धी गर्म करके चावलों को भूनों । बाद में दूध छोड़कर खूब पकाओ । पकते समय बराबर चलाते रहो । जिससे उनमें गुठली न पड़ सके । खीर के नीचे आंच धीमी-धीमी रखो । जब चावल अच्छी प्रकार गल जाय तब चूल्हे से नीचे उतार कर मोठा मिला दो ।

दूसरी विधि

पहले की तरह चावलों को घी में भूनो और लाल हो जाने पर दूध में दो । चावलों के गल जाने पर १ छटांक शक्कर, आधी डाल हैं ।

हलवा प्रकरण

हलवा या मोहन भोग कितनी ही वस्तुओं का बनाया जाता है । हलवा के लिए घी एक अति आवश्यक वस्तु है । हलवा तथा मोहन-भोग एक वस्तु का नाम है । केवल अन्तर इतना ही है कि मोहनभोग में घी अधिक है ।

सूजी का हलवा

महीन सूजी को इच्छानुसार घी में भूनकर लाल कर लो और बादामों गिण्टा दममें डाल दो । सूजी से तिगुने पानी या दूध में मीठा मिलाकर लो और कड़ाई में छोड़ते जामा और धीरे धीरे चलाने जाओ । जब हलवा ही जाय तब किण्ठमिश्र जीरा, विरंजी छोड़ कर नीचे उतार लो । १ सेर में १ सेर घी और २ सेर मीठा डालना चाहिये । मेरे अपनी इच्छानुसार जितनी इच्छा हो डाल लो ।

धाम का हलवा

१ १/२ सेर मीठे धाम का रस, १ सेर दूध चाय सेर घी, २ सेर मिथी, १ छटांक साजम मिथी, चाय पाव शहद, आधी छटांक मिथाई का पाटा, एक चरारोट आधी छटांक बादाम, २ सोले तीनों तूदरो, मंत्रब की मूनरी लो, पोटी पोपल आधी छटांक और चौर काकोली २ सोला । इन मयधो ग करके धीरे से घी में मिथाई का पाटा चरारोट और बादाम भून लो ।

फिर घास का रस और गृहद मिलाकर पकाओ । दोनों के पकने पर छोड़कर तेज आंच से पकाओ और गाढ़ा होने पर घी डालकर भूनें । तब मसाले मिलादो और मिश्री की चाशनी में डालकर खूब पकाओ । खूब गाढ़ा हो जाय तब उसे थाली में जमा लो ।

गाजर का हलवा

इसको भी काशीफल की रीति से बर्नाओ । पहले छीलकर बीव लकड़ी को (मूली) निकाल डालो और उबालकर बना लो ।

बादाम का हलवा

बादामों को तोड़कर उन्हें छीलकर अधकुटे कर लो और उतने ही में बादामों की भूनें । भुन जाने पर एक तोला छोटी इलायची, पिस्ता और एक माशा काली मिर्च सबको पीसकर उसमें छोड़ दो और मिश्री की चाशनी दूध में एक तार बना कर छोड़ दो । फिर धीमी धीमी में पकाओ । जब गाढ़ा हो जाय तब थाली में ऊपर से चांदी के बर्क बिपन फिर उसे काटकर खाओ । इसी तरह लुआरे का हलवा भी बनाया जाता है ।

मिठाई-पकवान प्रकरण

मीठा पकवान बनाने के लिये मैदा, घी और चाशनी ही विशेष हैं । चाशनी गुड़, शक्कर या चीनी की बनाई जाती है । इसे कई प्रकार बनाते हैं । चाशनी बनाते समय बहुत सावधान रहना चाहिये । यदि जरा खराब हो गई तो मिठाई बनानी बहुत कठिन हो जायगी । इसलिए चार बनाने में बहुत होशियारी से काम लेना चाहिए ।

चाशनी बनाने की विधि

जितने मीठे की चाशनी बनानी हो उसका तीसरा हिस्सा पानी में मिलाकर पकाना चाहिए । चाशनी बनाते समय आंच खूब तेज हो । चाशनी में फेन पड़ने लगे तब आंच मन्द कर देनी चाहिए । फिर एक पोछे ढाई सेर दूध और पानी मिलाकर उसमें छोड़ दो । इससे मीठे का ऊपर आ जायगा । उसको भरने (पोनी) से अलग कर देना चाहिए ।

नील निकल जाय और चारानी में लाल रक्त के बुलबुले उठने लगें तब ही को चूल्हे में उतार कर दूसरी बर्तन में छान लेना चाहिये । फिर दूसरी में चारानी का पकाओ । जितनी चारानी हो उसका एक हिस्सा दूध और इसे पानी थलथल कर बर्तनों में कर लेना चाहिये । जब चारानी खूब लगी हो तबमें मिला हुआ दूध चारानी थोड़ा थोड़ा करके छोड़ देना पड़ेगा । मीठे का मैल फिर ऊपर तैरने लगेगा । इसे भी भरने में उतार देना पड़ेगा । जब चारानी एक दम साफ हो जाय तब जितने तार की बनाना चाहो तो ।

चारानी को तार दो प्रकार से देखी जाती है । जब चारानी का मैल ल साफ हो जाय, तब अँगुली से छिपकाकर देखो कि अँगूठा और अँगुली लगा करने में कितने तार छूटते हैं । दूसरे भरने में चारानी को ऊपर उठाकर गेराओ जितनी तारें भरने से टपकें उतनी ही तार की चारानी समझनी पड़ेगी ।

जलेबी

१ सेर मैदा गाढ़ा गाढ़ा घोलकर जिसमें गांठें न रहें उसे एक हण्डिया कर बन्द कर दो और एक दिन के लिए रखा रहने दो । इसको जलेबी नीर कहते हैं । दूसरे दिन खमीर को दूसरे बर्तन में निकाल कर खूब इसके बाद एक पुरवा लेकर उसके पेंदे में एक छेद कर दो । फिर छेद गुली द्वारा नीचे से बन्द करके पुरवे में खमीर भरो । जब तई में घी भरके उसमें उस छेद द्वारा धार निकाल कर फड़ाई केरा केरो । फिर सेंक १ घंटा चारानी में गरमागर्म खुबो दो । पांच मिनट बाद भरने से उठाकर जलेबियाँ पर छोड़ दो ।

रसगुल्ला

यह छेने (पनीर) का बनाया जाता है । पहले छेना को खूब फेंको । फिर जब उसमें खसार आ जावे तब बीच में एक-एक इलायची का सते आभो और २ तोले भर के लड्डू बनाओ । जब रसगुल्ला खड़ा हो ४ चूल्हे में उतार कर रस सहित किसी बर्तन में भर लेने चाहिये ।

घेवर

१ सेर मैदे को पानी में धोलकर जलेबो के जलेबो की तरह पतला खूब नथो, यहाँ तक कि उसमें तार बँध जाय। फिर एक ऐसी जिसका पैदा तो चौरस हो और गहराई एक वालिशत की हो। फिर छोड़ कर गर्म करो और उस मैदे को किसी बर्तन में भरकर बहुत से जितना बड़ा घेवर बनाना हो उसी अनुमान से मैदे को छाँड़ो। छोड़ चुको तब करछी से घेवरों को ऊपर उसी कड़ाई से धो लेकर छोड़ तैयार होने पर मीठे की दो तार की चाशनी तैयार करके उसको घोंटे। उधर जल्दी-जल्दी फेंटों। पांच मिनट के बाद कड़ाई पर दो पतल कड़ियाँ बराबर रखकर और उन पर घेवरों को रखकर पांच-पांच मि चाशनी छोड़ते जाओ।

पेड़े

पहले खोये को घी में खूब भून लो। यदि चार सेर खोया हो आध सेर घी में भूनना चाहिए। जब भुन जाय तब उसमें बराबर अधिक अच्छा सफेद मोठा मिलाकर मसल डालो और जितने बड़े पेड़े हों उतने बड़े बनालो। यदि सुगन्धिदार बनाने हों तो खोये में केशर या केवड़ा डाल दो।

फेनी

१ सेर मैदा, १ सेर बी, पहले मैदा को पानी से खूब कड़ा सा लम्बी पोई बनाओ। फिर थाली में बी भरकर उस पोई की घी में डुबो बढ़ाते जाओ और दोहराते जाओ। इसी तरह सैकड़ों बार बढ़ाओ दोहराओ। जितना दोहराओगे उतनी ही महीन तारों की बढ़िया फेनी। फिर छोटी-छोटी लोई बनाकर घी में धीमी आंच से तलो।

बुन्दि या नुकती

पहले चार सेर बीनी की एक तारा चाशनी बनाकर पास रख सेर घेसन लेकर पानी में कुछ पतला धोलो और उसे खूब

द में कड़ाई में घी गर्म कर उस पर महीन छंद का कपड़ा रखो और बायें व से कड़ाई पटकते जायाँ और दाहिने हाथ से बेसन घीने पर छोड़ते जाँव देखा हो जायेंगी । फिर सिक जाने पर गरमागर्म चायनी में डुबाते जायाँ ।

खोया की बर्फी

२ सेर खोया को पाद-नर घी में भूनो । जब खोया छाल हो जाय उसें चूल्हे से उनार लो और बराबर या अधिक मीठे की ऐसी चायनी धो, जो थाली में गिरते ही जम जाये । चायनी में दो घूँद गुलाब या ई का द्रव्य भी छोड़ दो और फिर कचरुल से किनारों पर जवही जवही दो । इस प्रकार करने से जब मीठा सूख जाय तब उसें खोहे को छलनी में कर पाँचे में मिला दो और थाली में बराबर से फैला कर दूसरी थाली दबा कर रख दो । बाद में बर्फी काट लो ।

लड्डू

लड्डू भी कई प्रकार के बनाए जाते हैं । जैसे—मोती-चूर के लड्डू, के, उड़द के, सूजी के, बेसन के और चूरमे आदि के बनाए जाते हैं । बनाने में थोड़ा थोड़ा अन्तर होता है ।

बेसन के लड्डू

१ सेर बेसन में साव पात्र दूध छोड़कर मसखो । जब बेसन में रवे जाँव तब बराबर के घी में भूनो । जब बेसन भुन जाय तो उस में मीठे चायनी का घूरा घनाकर मिला दो फिर लड्डू बाँध लो ।

मूँग के लड्डू

मूँग साफ दरके भुना लो । फिर पिसवा छेने के बाद बराबर का न दरके ठाममें मूँग के छोटे को छोड़कर थोड़ा सा भूनो और चौतारा नी में ढाल दो । जब डुध ठण्डा हो साव तो लड्डू बना लो ।

मोतीचूर के लड्डू

पहले बेसन को पतला फैलो । बाद में दही का छीटा देकर फैलो ।

जब मूंग पीसा जा चुके तब बहुत महीन छिनें या भरना लेकर ठंढे नूंदियों डोककर भी में मल को । इसके बिने बहुत जगदी होनी चाहिये । बादमी रोमना भाग । बाद में मर पीछे पाव मर मीठे की मात्रा तब आसानी बनायो और उसमें नूंदियों कुछ दो फिर मर । यदि आवश्यक हो बना को । परन्तु आसानी उपरी न होने पावे इसलिये आसानी को मल आसानी में छिनें जाओ ।

नूंदियों के लड्डू

यह भी मोठीनूर के लड्डू की रीति में बनाये जाते हैं । परन्तु आसानी सख्त रगनी पपड़ी है । बाकी मय यही है । मेवा से पीछे पाव डालना चाहिये ।

मूंग या मूंगदल

२ सेर मूंग को मही में भुनाकर द्रिक्के शलग कर लो । फिर पीसो और दूना या टर्पाड़ा घी कड़ाई में ढाल कर खूब भूनी । भुन जाने पत्थर के बर्तन में ठण्डा करो, बाद में दोनों हाथों से इतना फटो कि मक्खन जैसा हो जाय और पानी में डालने से टूटे नहीं । तब बराबर मिश्री और दो तोले इलायची पीसकर मिला दो और छटांक खूब महीन कर रख लो । फिर छोटी-छोटी लोई बना कर कुछ चिपटा कर पक्का रखते जाओ । अधिकतर जादे के दिनों में यह अच्छा बनता है ।

शक्करपारे

१ सेर मैदे पाव-भर घी का मोमन देकर उसमें २ तोले पिसा मङ्गरैल और अजवाइन एक एक तोला मिला, पानी से उसे कड़ा सानो खूब मसखो । इसके बाद बड़ी-सी रोटी बेलकर चौकोर शक्करपारे काट में लो यदि मीठे बनाने हों तो चाशनी बना कर उन पर डालते जाओ ।

सोहन पपड़ी

१ सेर मैदा, १ सेर घी, दोनों कड़ाई में ढाल कर खूब भूनी जब भूनी

जाव हो जाय तब हर कर्फी की चारुनी बनाकर उसमें मिछा दो और
1 में बसा लो ।

कचरी

यह ज्यों और तरकारियों के दिखकों को बनाई जाती है । जैसे—
हल, छरदूडा, बरेछा, पेंडे के बीज, हलवादि को कचरी बनाई जाती है ।
1 बनाने की विधि प्रायः एक-सी ही है । बनाने की विधि—पहले कड़ाई
1 को छोड़ कर उसे गर्म करा फिर उसमें कचरियाँ भुनकर छाल हो
तर बमबे से थोड़ा सा और घी छोड़ दो । जैसे-जैसे घी छोड़ा जायगा
-वैसे कचरियाँ कूजती जयगी । बाद में दाल-मोठ का ममाजा ढाक
आदिसे ।

मेवों की कचरी

पिम्ठा और घादाम आदि की कचरी भी बनती है, जो छीलकर घी
जो जाती है । दिनभिस, मुनक्का को भी कई खोग घी में भून नमक
1 ढाककर खाते हैं ।

पापड़ बनाने की विधि

पापड़ बनाने की यह विधि है—1 सेर उड़द की दाल या मूंग की
1 को पहले छेक मिले पानी से मथ लो । फिर ओखली में छांट कर
के बसक कर घीस दाडो । फिर एक छटाक लोंग सजी छटाक भर
भर नमक, तोरा, काशी मिर्च दो-दो-दो लोके दाबकर थोड़ा पानी
1 कर मूव कड़ा लागो । फिर ओखली में थोड़ा घी लगा कर सने कुये
1 को दाब कर मूव कूटी । जितनी कुटायो होगी वतना ही पापड़ बच्यो
गा । फिर घी या सेब का हाथ लगाकर छोटी-छोटी जोई बतर कर बकले
न में जहाँ तक ही सके वहाँ तक मूव महीन सेलो और भूप में सुला
रल लो । फिर उन्हें धाय पर सँक कर पामो ।

जब खूब फेंटा जा चुके तब बहुत महीन छेदों क
वृंदियां ठोककर घी में तल लो । इसके लिये बहुत
आदमी ठोकता जाय । बाद में सेर पीछे चार सेर
चाशनी बनाओ और उसमें वृंदियाँ छोड़ दो फिर
बना लो । परन्तु चाशनी उण्डी न होने पाये इसलिये
चाशनी में छोड़ते जाओ ।

वृंदियों के लड्डू

यह भी मोतीचूर के लड्डू की रीति से बनाए
चाशनी सख्त रखनी पड़ती है । बाकी सब वही है
ढालना चाहिए ।

मूंग या मूंगदल

२ सेर मूंग को भट्टी में भुनाकर छिलके अलग कर
पीसो और दूना या ल्यौड़ा घी कढ़ाई में ढाल कर खूब भूना
पत्थर के बर्तन में ठण्डा करो, बाद में दोनों हाथों से इतना
मक्खन जैसा हो जाय और पानी में ढालने से दूबे नहीं । त
मिथी और दो तोले इलायची पीसकर मिला दो और छटांक सू
कर रग लो । फिर छोटी-छोटी लोई बना कर कुछ चिपटा कर
रखते जाओ । अधिकतर जाड़े के दिनों में यह अच्छा बनता है ।

शक्करपारे

१ सेर मैदे पात्र-भर घी का मोमन देकर उसमें २ तोले पिसे
महारेत और अजवाइन एक एक तोला मिला, पानी से उसे कड़ा मा
गुम ममलो । इसके बाद बड़ी-सी रोटी बेलकर चौकोर शक्करपारे का
में लो यदि मोटे बनाने हों तो चाशनी बना कर उन पर ढालते जाओ

सोहन पपड़ी

१ सेर मैदा, १ सेर घी, दोनों कढ़ाई में ढाल कर खूब भूना

जात हो जाय तब हर वर्गों की चारुनी बसाध अपने मित्र हो जाय
में समा हो।

कचरी

यह कचरो और कारगरियों के जिसको की बनाई जाती है। जैसे—
१। पत्तियां, कोड़ा, पेटे के शीश, हत्यादि की कचरो बन्द हतो है।
२। बनाने की विधि प्रायः एक-सी ही है। बनाने की विधि—पहले बाई
३। जो थोड़ा बर बने समे करो फिर उसमें कचरियां मुरझ जाते हो
तब बनने में थोड़ा या थोड़ा ही थोड़ा हो। जैसे—जैसे ही कंटा बनना
जैसे कचरियां हूयती जायती। बाद में दाज-मोठ का मरना दाज
जायगी।

मेवों की कचरी

मिठा और काराम आदि की कचरी भी बनती है, जो धुँअर की
ही जाती है। डिपमिम, मुक्कदा को भी कंद लोग भी ये भुज दयक
हाकर खाते है।

पापड़ बनाने की विधि

पापड़ बनाने की यह विधि है—१। सर उबड़ की दाज या मूंग की
को बरही लेज निम्ने दानो से मल हो। फिर थोड़ासी में दूध कर
२। धातव कर होल दातो। फिर एक दूधक सोंग दतो दूधक नर
३। तमक, मोरा, काही मिर्च दो-दो-दो लोके दाजधर पोड़ा बली
४। का मुरकप्रा बनो। फिर थोड़ासी में थोड़ा ही लग कर सवे हूवे
को दूध कर दूर हूवे। मिनी मुरने होगी बरना हो पापड़ बनना
५। फिर की का दूध का दाज लगकर थोटी-थोटी छोड़ें बर कर कचरो
६। से हरी दूध हो लोके हरी दूध दूर महीन सेलो थोड़ा दूध में मुक्का
७। का। फिर दूध दूध पर सेक कर लामो।

पेठा

अधिकांशतः मुरब्बे के ही काम आता है । मुरब्बे के बाद इसकी बड़ी (काहदौरी व मुगौड़ी) में भी डालते हैं । अभाव में इसकी कच्चे कुंभड़े की तरह बनाई जा सकती है ।

सूखी बंडी

पेठे को कद्दू कस पर कस डालिए । दो दिन तक सुपेली वांस्या के बने बर्तन (छितमी) में ढककर रख दीजिए । छिलके रहित उबड़ दाल का लेस्य तैयार कीजिए, फिर मसाला मिलाइए, नमक डालिए चीजें अच्छी तरह फेंटिए । जब कढ़ी धूप हो तो चारपाई पर खूब पतल कपड़ा फैलाकर एक एक तोले वजन की या अपने रुचि की बड़ी काट दीं दिन भर धूप में सुखाइए । सायंकाल चारपाई को साया में रख चारपाई निवाड़ की बुनी न हो, अन्यथा धब्बे पड़ जायेंगे ।

परिमाण—

दो सेर कसा हुआ पेठा ।

चार सेर लेस्य किया हुआ छिलका रहित उबड़ ।

१ सेर मसाला

अदरक
हींग
जीरा
धनियां
सौंफ
लाज मिर्च
काली मिर्च
तेज पात
दाल चीनी

नमक—इच्छानुसार ।

देंगन को भौंटा, देंगन या

बैंगन बाँपजन्य हो जाता है। कुछ लोग केवल कार्तिक को यही प्रकारी धैर्यशाली नवमी के दमियान में खाते हैं।

बैंगन में चालू और मूली का संयोग भी करते हैं, बैंगन की कलौती लकी है।

पहिले कलौती ही को लिपते हैं—

कलौती का मसाला—

काजो मिर्च

अनिश, नमक [रसाद का]

जीरा, छाज मिर्च

मैथी, लौक, आंवला, हरीति का

अमर [लहसुन]

ये मसाले हरेके भुने हुए हों तो अधिक अच्छा होता है। पोले, हरे, १, लगे लगे (या छोटे जैसी हवा हो, अधिकतर लोग छोटे हो बैंगन हैं) लीजिये, धो काजिये। घेठ तराश दीजिये। इस मसालों को भर जे। बनाओ में तो या ठंड खोजाइये। नगाही विषकी होनी चाहिये। जल भरने के उपरान्त लगे घाले से तराश हुआ भाग बाँध दीजिये, फिर लो में दीजिये अथवा पहले समय मसाला निकल जायगा। गरमों के तेल मन्दी तरह लकी-भुनी कलौती स्वादिष्ट और टिकाऊ होती है। यह घाटे लक्ष्मी है।

इसी तरह परकल, मिर्ची, कीली, केला की भी कलौती बनती है।

साधारण रीति बैंगन की

एक लीर टुकड़ा—अथवा गुमा अथवा।

बदारा—जीरा, छाज मिर्च।

धो काज पाव।

मसाला—अनिश, लहसुन, मिर्च हार्द नंगा।

०११ हरी हरी काया लक्ष्मी। यह हो पाव।

कटहल

कच्चे और हरे कटहल को भाजी बनाकर तथा पक्के कटहल को निकाल कर खाते हैं। कटहल का फल बहुत बड़ा होता है। ऊपर बहुत तथा काँटेनुमा छिलका होता है, जिसे उतारने के लिये तेज हाँसिया चाँदिया हाँसिये पर तेल लगाते रहना चाहिए अन्यथा कटहल का दूध धार पर जायगा और काटते समय धार मन्द पड़ जायगी।

कटहल फूलते समय बहुत अधिक फल देता है, परन्तु काफी लेढ़ी हो जाते हैं और थोड़े ही दिनों में सूखकर गिर जाते हैं। लेढ़ी पहचान यह है कि यह दो इंच कभी २ तीन इंच लम्बाई और गोलाई दो इंच मोटा तक बढ़कर पीला होने लगता है। फिर उसका डंठल प होकर सूखने लगता है। इस लेढ़ी को देहात में नमक और भुने मसाले साथ कच्चा ही खाते हैं, इसकी भाजी बनते हमने नहीं देखी है।

कटहल के नवजात की भाजी अच्छी रीति से बनने पर कभी २ त को भ्रम में डाल देती और गसकी रसेदार भाजी का लोग कुछ और समझने लगते हैं।

कटहल के नये फल को जब कि वह आध सेर से अधिक बढ़ा न लीजिये छिलके उतार कर चार टुकड़े उबाल लीजिये। उबालने पर निचोड़, हर टुकड़े के तीन चार टुकड़े कर डालिये। बेसन लेस्य करके टुकड़े पर लपेट दीजिये, फिर पकौड़ी की तरह तलिये। गरम मसाले में सनी उत्तम मसाले दीजिये। दो तोले ताजा सफ़ूफ़ अमचूर रखिये।

पकौड़ी को दस-पन्द्रह मिनट तक शीतल कीजिये कड़ाही में पाव भर धी ब्रोदिये। मसाला लेस्य किया हुआ घी में खूब भूनिये, फिर पकौड़ियों को छोड़ दीजिए। अमचूर, जीरा हरीतिका के संयोग किया हुआ आध सेर तल बाद को डालिए, दो बूंद सचा केवड़ा छोड़ दीजिए। बड़े और बड़े फाल किए हुए उबले आलू और यदि प्याज खाते हो तो प्याज छोड़ दीजिए। पतला रसेदार बनाना हो तो केवल पानी पकते ही भाजी उतार लीजिए।

उसे उत्तम से उत्तम चावल के साथ खाइये, बड़े कटहल जिसमें रेशे हट पड़े गये हों कोये आगये हों, अन्य भाजियों की तरह बनाइये, गरम खे या घी दोजिये । इसमें घी अधिक डालते हैं ।

कटहल के बीज को दो रीति से खाते हैं एक तो चनेनी की तरह भाड़ में पीस लेते हैं, दूसरे सूखी या मसालेदार भाजी बना लेते हैं । विशेष रीति से ले पर विशेष दवा की सैवारी होती है । बीज को तरकारी को पकाते समय न मरगनी चाहिए खूब पकाना चाहिए ।

कटहल का बीज, पका कटहल अधिक पुराना कटहल, या कोया शिशु बच्चा को, या उस स्त्री को जिसका बच्चा मर्ने का दूध पीता हो, न देना होये । इसके दूध का असर बच्चे के पेट तक पहुँच जाता है जो इतना बड़ा होता है कि बच्चा पचा नहीं सकता और पेट में मरोड़ उत्पन्न होता है ।

पक्के कटहल को काया खाकर पान न खाना चाहिए, ऐसा कुछ वैद्यों मत है कटहल का काया खाने समय घी और नमक का व्यवहार करना शुद्धि ।

कटहल का कोया पतली सादी गेहूँ की रोटी के साथ भी खाने है ।

करेली या करेला

करेली—झोंटी और भीतर से भरी होती है । करेला भीतर से खोखला होता है । भाजी या कलौजी जिन्को अच्छी झोंटी को होती है जो बड़े की नहीं, करेली को कसर के गुलाब की भी रूप लेते हैं और महीनों तक उसका उपयोग करते हैं ।

करेली में मोम के दागून का सा कड़वापन होता है, यह कड़वापन ही ने गुप्त नहीं देता है, परन्तु यह कड़वापन खाना नहीं आ सकता, इसलिए इसे इसके कड़वापन को मन्दा करना चाहिए ।

घाहें छोटे टुकड़े करके सफ़ूफ नमक मलिये या समूचा छील, लगाकर धूप में रखिये, दोनों रीति से कढ़वापन बहुत कुछ श्रंश में आ जाता है। फिर ये मसाले लीजिये:—

धनियां

सौंफ

आंवला

लाल मिर्च

अमचूर

”

सफ़ूफ कीजिये, सेर पीछे ढेढ़ छटांक रखिए। नमक स्वाद का रहे करेली में प्याज भी डाली जाती है, लाल या कोई भी मिर्च कम पड़ती है। इसे खूब भुनिए, यहां तक कि सारा जल सूख जाय और लाल पड़ जाय।

खेखसी [कुदरु] भर करेली की शकल की एक भाजी है; परदा बड़ा नहीं होता, ऊपर कांटे होते हैं जो चुभते नहीं, भीतर परवल की बीज होता है भीतरी भाग पकने पर पकी करेली के अनुरूप हो जाता इसकी सूखी भुजिया अच्छी बनती है। कही २ इसकी कदर काँदियों के और कहीं २ यह बहुत उत्तम शाक मानी जाती है और पाँच आने से आठ आने सेर तक बिक जाती है।

ककड़ी, घिया, तोरई, सतकतिया आदि भाजियां बरसाती भाजी इनमें स्वाभाविक जल बहुत होता है, इन्हें स्वादिष्ट बनाने के लिए इनके भाविक जल को मधुर आँच पर जला डालना चाहिये। इनके छिलके होते हैं, पहिले छिलके हटाइये फिर टुकड़े कीजिए। कढ़ाही में घी डाल लाल मिर्च का तड़का दीजिए, फिर भाजी डाल दीजिए। स्वाद अनुरूप न डालिए। इनका साधारण मसाला लाल मिर्च, नमक और जीरा है।

सिंघाड़ा

सिंघाड़े की लता पानी में फैलती है, इसमें तीन काँटे होते या होता है हरे के लाल रङ्ग वाला अधिक मीठा होता है। सिंघा

भा, भूनकर, उबालकर, सुखाकर, भाजी बनाकर आदि कई रीतियों से खाते हैं के दिन हलुआ और पूरी भी हमसे बनाते हैं यहाँ हम केवल भाजी में बियेते ।

चाह से बिज्जे दूर करके घी डालिए, फिर नये कटहल की (जैसी ज चाये हैं) : उसी रीति से बनाइए या घालू की रीति से । दोनों रीति से की भाजी उत्तम हो सकती है यह अपना दूधिया और भीठापन भाजी पकने साथ रखता है !

टिप्पणी—यह हरे कुभंदे की तरह बनता है अधिकतर रसेदार बनाने इसका फल गोल कद्दू की तरह होता है ।

नियंदी—इसकी भाजी पौष्टिक होती है । इसे काटने के पूर्व चो लिये, घनघसा घांने पर खवाखव निकलता है और यह खवाखव ही इसका य तत्व है । कुछ लोग नियंदी को कच्ची खाने का अभ्यास रखते हैं ।

नियंदी की कलौजी भी बनती है, जिसकी रीति पहिले लिख आए हैं ।

इसकी कतरन खड़ी भी करते हैं और गोल भी सूखी बनानी हो गोल दे । मसालायुक्त सूखी या रसेदार बनानी हो तो जम्बो फोंके कीजिए ।

साधारण रीति से मसालेदार बनाने का विस्तार नहीं लिखते, पूर्व के नियमों से बनाइए ।

परवल

घीरों को मैं कहता और न जानता, परन्तु मैं परवल की सर्वश्रेष्ठ की समझता हूँ ; इसे भाजियों का राजा समझिए । केवल स्वाद की ही दृष्टि नहीं, बल्कि रसायनिक दृष्टि से भी । इसका भोज पोष्य तत्व पर्याप्त रूप में ला है, बलकारक होता है ।

यदि दिखावट रईसी न प्रमाणित करना हो तो बिज्जका मज हटाइए या बिज्जका रोचक और रक्तवर्द्धक होता है ।

दोनों तिरों को गन्ना लकड़े लकड़े चार फॉक करिण, यही इसकी सुगम रीति है ।

घी में जीरे का बघारा देकर इसे खूब भूरा दीजिए । रन्धमा मिर्च ढाल दीजिए, यह साधारण रीति है ।

नये कटहल की रीति से बनाइए । प्याज, आलू दोनों कलौजी की भांति बनाए ।

मसाला चाहे इसका सूत्रा रखिए या तरल, स्वादिष्ट दोनों होगा, कच्ची रसोई के साथ खाना हो तो रसेदार बनाइए ।

भाजी (फली)

आप मूल, तना शाखा पत्ता, कली, फूल व फल की भाजी देखें अब फलियों का नाम सुनिए ।

सहिजन, केला, के बाँछ मटर, चना, रामकेला, सेम, गव केबाँछ एक ही वस्तु के दो नाम हैं अलग २ वस्तु के हैं ठीक नहीं कह बीड़ा सेलरी की फलियों की भाजी बनती है । इसमें भी कुछ और केले का छिलका दूर करके तरकारी बनती है, केवाँछ और सेम को पतली नलें हो हटाई जाती हैं । इसके बकले और बीज साथ तरकारी है केवाँछ सेम और बीड़ा के बीज का दाल मोठ भी बनता है ।

फलियों में केले की फली की भाजी अकेली बनती है । और साथ आलू का संयोग होने से अच्छा जुज रहता है ।

केले को खड़ा उवालिये, फिर छिलका आसानी से हट जाय को गलाने के लिये मसाले में छोटी इलायची रखना मत भूलिये । फ न हो ।

१ सेर छिली फली के लिये:—आधा छटांक हल्दी और लाल लेह कीजिए । घी से हाँग का बघारा दीजिए, लॉग डालिए फिर लेह व हल्दी भूलिए । केले को छाँड़िए । फली यदि बड़ी बड़ी हो तो उ डालिए । खूब भूलिए यहां तक कि भूरा रङ्ग आ जाय ।

मसाला—सूखा अदरक, लोंग, बीरा, हल्दी, जायफर, मावित्री,
ए सब मिलाकर पाँच तोला या एक छटांक ।

आलू की और रीतियां

(१) नए छोटे आलू लीजिये, उबालने के बाद छीलकर मसाला
लीजिये फिर घी में उले भूजिए । घी इतना अधिक जिसमें आलू डूब

(२) नए, गोख सुन्नौल आध सेर आलू लीजिये । एक पतेली में
दाढ़ घी ढालिए । अन्दाज का नमक डीजिए । पतेली का मुँह बन्द कर
लिये । पतेली के ऊपर आग जलाइए । दो तीन बार मुँह बन्द रखकर ही
10 को एककोरिये ४५ मिनट के बाद आलू में भूरापन आ जायगा पपड़ी
जायगी, परन्तु अन्दर का गूदा सफेद और नरम रहेगा ।

(३) चौड़े और चपटे कतरनें लीजिए । कतरनें सूख पतलीं हों ।
दूर तोखिया से दबाकर सूखा लीजिये । बड़ाही में उले रुचि का नमक
लेख मसाला मिलाइये, फिर लीजते घी में पकौड़ी की तरह लीजिये,
तक कि ताल हो जाय । निकाल करने पर रखकर धीं निचांक लीजिये ।

(४) सुन्नौल आलू छेद ढालिये । दो दाल कर लीजिये, दोनों दालों
के बीच घनग २ बीच में गड्ढा लीजिये । यह गड्ढा बड़े हुये भाग में
होवे । हर गड्ढे में घी भरिये । दाल के ऊपर पाले गोख और उले हुये
को बिरटा कर लीजिये । एक दाल की चौड़े तवे पर घी फैलाकर आग
जला लीजिए । तथा जब गरम होजाय तब पानी का छौंटा लीजिये । उस
तहत सलमिचें रुचि का नमक छिड़क कर ढक लीजिये । तवे पर घी
का अधिक रहे कि २५ मिनट तक तथा तरी न छोड़े । २५ मिनट बाद यह
तैयार हो जायगा ।

करवे दिजे आलू

लाख या काबी मिर्च घी
Nutmeg जायफर
एक दहे बिम्बय भर आटा
Parsy (पत्रमोद)

और जल

आलू उबाल कर लम्बे टुकड़ों में काटिये छिछली कढ़ाही में डालिये । आलू ढाल दीजिये । आधा दूध और आधा पानी से आलू दीजिये रुचि के अनुसार नमकमिर्च और Nutmeg (जायफल) अच्छी आग पर पकाइये । जब दूध पानी जलकर आधा रह जाय एक चम्मच घी गेरिये । घी एक जगह न जमे । सर्व फैला दीजिये । फिर और थोड़ी सी Parsny (अजमोद) डालिये कढ़ाही को खूब यहां तक कि सब चीजें मिल जायं फिर जमने दीजिये । छिछली या तस्तरियों में परोसिये ।

(६) आलू का छिलका उतार कर पीस डालिये । घी, नमक, मिर्च और जायफल डालिये चम्मच से चलाइये, घोटते २ स एक में मिला डालिये । इन छिछली कढ़ाही में घी ढाल दीजिये । तरह आलू को चिपटा करके घी में ढाल दीजिये घी से तर रखि घंटे तक पकाइये । चटनी के साथ खाइये ।

सोयाबीन के उपयोग

दूध बनाना—एक दो बार साफ पानी में धोकर छः गुने पा देना चाहिये, १२ घन्टे बाद उसी पानी में उबाल कर सोयाबीन निकाल कर सरल कर देना चाहिये, बादको उसी उबले हानी में ६ बस तैयार हो गया ढेढ़ सेर सोयाबीन में पन्द्रह सेर दूध की ता है ।

दही बनाना—इस दूध में दही का जामन देकर जमाते हैं १ वक्त मौसम का खयाल रक्खा जाय, जाड़े में कुछ गुनगुने दूध चाहिये ।

भाजी—हरी हालत में सेम या मटर की तरह दाना निकाल किया जाता है, मगर यदि मगोड़ा बनाना हो तो मूंग की दाल आ लेना चाहिये ।

दालमोंठ—(सोयाबीन) दलकर दाने की दाल मोंठ भी व है, समान ही दालमोंठ सूखमूरत मालूम होती है ।

दाज के साथ घट कर दहीबड़ा, कचौड़ी में भी बनाई जाते और भाटे गीपार्द के अनुपात से मिचाने से हलुआ, रोटी, पूरी बनाते हैं ।

दूध बनाने के परंपरा जो फोकम बघठा है उसकी भी या तेज में तल ममक-मसाजे बाजकर बहुत से चूर्ण बना लेते हैं ।

नोट—भिगोये समय थोड़ा सोदा दाख देना चाहिये और यदि दाख पर खाना हो तो दाने को जरा मुनाकर खेना चाहिए, चूंकि इसमें शक्कर का बड़ा बहुत ही कम पाया जाता है, इसलिए बाइविटीज (शर्करा रोग) के बहुत सुफीद है ।

मटर और घना

मटर और चने की हरी फली दाने की भांती चालू के साथ बनती हैं। इनके दाने छोटे २ हों तो अच्छा है । फली का बीज निकाल कर तिल-बड़े महापटा से बीज का ऊपर का छिन्नका हटाइये या छिन्नका सहित रखिये । आपकी हृद्दा बीज की दाख कीजिये । चालू का भी दो फाज में कीजिये तथा इसका भी दूर कीजिए । दोनों को मिलाकर साधारण रीति से मसाजे-बना लीजिये ।

हरे चने या मटर का भी तल कर ममक, मिर्च, जीरा सफूफ मिचकर ग जाता है ।

लमीदार भाजी इसकी अच्छी बनती है । इनके सम्बन्ध की और बाहें गालू की धात्र प्रकरण में देंगे ।

अन्य फलियों के लिये प्रचलित रीति बर्निये ।

विशेष भाजियां

अंगरेजी रीति से बनने वाली भाजियां या अंगरेजी भाजियों को पकाने वरल्लेस हम 'अंगरेजी खाने में' करेंगे । विशेष भाजी गेहूँ के भाटे की भी और दूध की 'भाजी' को लिखकर 'सब्जी-तरकारी भाजी में' लिखेंगे ।

आलू उबाल कर लम्बे टुकड़ों में काटिये छिछली कढ़ाही डालिये । आलू डाल दीजिये । घाघा दूध और आधा पानी से दीजिये रुचि के अनुसार नमकमिर्च और Nutmeg (जायफल) अच्छी आग पर पकाइये । जब दूध पानी जलकर आधा रह जाय एक चम्मच घी गेरिये । घी एक जगह न जमे । सर्व फैला दीजिये । छि और थोड़ी सी Parsny (अजमोड़) डालिये कढ़ाही को खूब यहां तक कि सब चीजें मिल जायें फिर जमने दीजिये । छिछली या तस्तरियों में परोसिये ।

(६) आलू का छिलका उतार कर पीस डालिये । घी, दूध, नमक, मिर्च और जायफल डालिये चम्मच से चलाइये, घोटते २ सारी एक में मिला डालिये । इन छिछली कढ़ाही में घी डाल दीजिये । प तरह आलू को चिपटा करके घी में डाल दीजिये घी से तर रखिये । घंटे तक पकाइये । चटनी के साथ खाइये ।

सोयाबीन के उपयोग

दूध बनाना—एक दो बार साफ पानी में धोकर छः गुने पानी देना चाहिये, १२ घंटे बाद उसी पानी में उबाल कर सोयाबीन का निकाल कर सरल कर देना चाहिये, बादको उसी उबले हानी में छान बस तैयार हो गया डेढ़ सेर सोयाबीन में पन्द्रह सेर दूध की ताकत है ।

दही बनाना—इस दूध में दही का जामन देकर जमाते हैं मगर वक्त मौसम का खयाल रक्खा जाय, जाड़े में कुछ गुनगुने दूध को चाहिये ।

भाजी—हरी हालत में सेम या मटर की किया जाता है, मगर यदि मगोड़ा बनाना हो तो लेना चाहिये ।

दालमोंठ—(सोयाबीन) दाल है, मगर दाने की दालमोंठ खूब

लिए वो 'खोमचे' में अपने बाप की अधिकारी कमाई खाट जाते हैं। फल-
हार काष्ठों, बैलों की आय बढ़ाते हैं। कपालू और खाट खाना एक 'शौक'
बने २ रईम और अमीर 'खाट' खाते हैं इसका बड़ा व्यवसाय होता है।
व्यवसाय के फल पर सैकड़ों गरीब जीते हैं। उनको खोमचे में ठगली
मटर, तले बने, ठगले आलू मुने सफूक मसाले यह सामान रहते हैं।
की खागत में दो रुपये तक खा जाते हैं।

खोमचे भी और तेज दोनों के बनते हैं। कुछ खोमचे वाले जो 'धावू',
की प्रकृति पहिचान गए हैं। चरपरी चीजें यही स्वादिष्ट तैयार करते हैं
एक धाना 'दिया' तक बेचते हैं। शहराती गृहस्थियों को खाट बनामा
य जानना चाहिए। इससे कई लाभ होते हैं—पहिला लाभ यह होगा कि
हम अच्छे, और स्वामी बाजार के सड़े गले खोमचे खाकर रोग का शिकार
हैं। ताजी चीजें खाकर कम रोग पकड़ेगा। ऐसे कम खर्चेंगे। दूसरा लाभ
होगा कि घर का पक्काया मोजन प्रायः खराब नहीं होगा। होता ऐसा है कि
घर पर भी खाना पकता है और बायूजी बाजार में खोमचों भी खूब उड़ा
हैं। फलतः घर का खाना पका रह जाता है।

प्रयाग के एक पण्डित जी के यहाँ खोमचा खाने के लिए दो चार
पतियों की रोज भीड़ सी लगी रहती है, कभी २ यह लोग सकुटुम्भ
नहीं की कृपा करते हैं।

मेरे एक प्रकाशक यन्धु बड़े ही 'खाट' प्रेमी हैं, वे प्रायः इष्ट मित्रों
'खाट' खाटते दीख पकते हैं।

खज्जनर के अमीनाबाद चौक के दक्षिण-पश्चिम कोने पर कई खाट
बाजे बैठा करते हैं। सुना है उनका 'मटर' "सर्व भारत में विख्यात है।
जीवियेगा पाक शास्त्र पर लिखते समय खाट-माहात्म्य का इतना उल्लेख
का, परन्तु खाट गुण की प्रशंसा सुनते २ मैं भी घर में खाट बनवाने लगा
नकी स्मृति मात्र से जवान तर होने लगती है।

खाट-जाति के भाई निरादरी के नाम सुनिये:—

१—पकीड़ियों सब तरह की।

२—पाबक।

दूध की भाजी—मैंस का शुद्ध दो सेर दूध लीजिये, खोया ५० खोया बराबर सतह छिड़ले दरसन में फैला दीजिये, एक इंच मोटा रखिये । धरफी की तरह काटिए । कढ़ाही में घी डालिए । जीरा का दीजिए । भूनते २ भूरा करिए ।

काली मिर्च, जावित्री, जायफल, केसर, थक गुलाब, दोठी इत मट्टा,—यह इसके मसाले हैं ।

गुलाबजल में मसाले को लेस्य कीजिये । लेस्य मसाला ढाल कर इस ढंग से चलाइए जिससे टुकड़े लिपट उठें, इसके लिए मलाईदार दही होना चाहिए ।

दही में जीरा और काला नमक सफूफ करके ढाल दीजिये । दूध सतह पर तेजपात, मोठा नीम बिछाकर घी से छौंकिए । फिर उन टुकड़े छोड़ दीजिए । इस भाजी को मेरी मां की मां बनाया करती थी, उस लेखक की आयु केवल १०-११ वर्ष थी । उसी स्मृति से इसे लिख रहा हूँ । तो माताजी ने बताया कि रीति यही है परन्तु यदि कोई छूट रह गई है पाठक और पाठिकायें इसे सुधार लें ।

गेहूँ की भाजी—गेहूँ की भाजी से अर्थ है गेहूँ के आटे की भाजी मैदा को खूब कड़ा घी से गूंधिए । छोटे आलू की भांति गोलियां बनाएं उन गोलियों को घी में छान लीजिए फिर आलू की रीति से पकाइए । इस भाजी मैंने एक अतिथि में पाई थी । जिसके यहाँ मैं गया था उनका घर देहाती ग्राम में था । न बाजार निकट था और न पास कहीं काढ़ी का अतिथि का भाजी बिना थाल कैसे परोसा जाय ? हेठी होती । इस समस्या लियों ने दूध से सुलझाया था । मेरे लिए वह भाजी एक नवीन वनस्पति श्रवण बहुत सोचने पर भी उस वनस्पति को न पहचान पाया तब लाचार हो पड़ लिया । एक बार आप भी बनाइए । देखिए कैसा लगता है ।

कचालू और चाट

कौन ऐसा शहराती बालक होगा जो कचालू और चाट का नाम जानता हो शहर के बाहर लोगों के लड़कें कचालू और चाट या एक नाम

पानी में भिगो दीजिये । घी में हरे मिर्च का तड़का दीजिये, फिर खून । खाने के पूर्व एक चश्तरी में सैवार कीजिए ।

विधि:—

धना

२ छटांक

हरी मिर्च और प्याज की छतरन १ छटांक

इन दोनों को मिलाइए । 'मसाले' छोड़िए, पतली तरल खटाई तक जब कागजी नीबू उपलब्ध न हो अन्यथा एक नीबू निचोड़ लीजिए ।

इसी रीति में मटर भी खाइए ।

विशेष रीति से मटर को—मटर को खूब उबालिए, यहाँ तक उबालिए तक जाय । गरम २ रसिए घी में छाँकिए मसाला डाल कर घोट दीजिए, ही से निकाल कर मसाला खटाई मिलाइए, हरी मिर्च और धनियाँ कतर डाल दीजिए । गरम गरम खाइए ।

रीति "लखनऊ मटर" की—'लखनऊ की मटर' की रीति तो ज्ञित है, पर यह स्मरण रखिए कि लखनऊ वाले महाशय भी इसी रीति से बनाकर बेचते हैं या नहीं । यह मुझे नहीं मालूम, क्योंकि वे अपनी रीति ही को बताते नहीं ।

मटर को खूब उबालिए, गला कर भरता कर ढालिए । जब गल जाय खतार लीजिए । खाने का समय हो तो आग जलाइए । तब पर घी ढालिए, छटांक गली मटर तब पर डाल दीजिए, उलट-पुलट कर भूजिए । भूनकर घी में ताइये चाट के साधारण मसाले छोड़िए । चम्मच से मिलाइए । रस का तला लच्छा चूर करके छोड़िए, मिलाइये, फिर जरा २ मसाला निए (मसाला तीन बार छोड़ना पड़ता है, इसलिये एक ही बार मत दिजिये, एक बार में एक २ दो-दो रत्ती मसाला ढालिये) अदरक का आद को कपरी चूरा करके छोड़िए, हरा धनियाँ छाँदिये, मिलाइए । चटनी तमिडा डालिये, मिलाइये, फिर मसाला डालिये, मिलाइए । नीबू का रस लिइए, मिलाइए एक मिट्टी के छोटे से अकरीदार बर्तन में बर्तन में कोयले तिम रखिये । इतनी देर में मटर ठण्डी हो जायगी इस लिये उस अकरीदार

घीर फेंट कर तैयार कीजिए । घेनन बने का होता है, परन्तु चने का कफा नहीं रहता, इसलिये दूधमें भातल का मैदा थोड़ा सा डाल दीजिए, डालिये । पत्ते में घेनन लपेट २ कर तल लीजिये । ठण्डा होने पर खाइए ।

गाने की रीति—मोटी, ठोली घटनी तैयार करिये । एक और पत्ते में छिद्र कर दीजिए । घटनी में पालक को दुबकी लगवाइए, निकाल कर पीने वाले तदतरी या थोड़े पत्ते पर रखकर मसाजा छिड़किये ।

तिकौने

मैदा को गूंध कर तैयार कीजिये । घी से बेल कर छोटी और पृथियाँ बनाइए । इनमें आलू (मसालेदार) भरिये, पान की शक्ल में कर मुँह बन्द कर दीजिये । घी व तेल में तल लीजिये ।

मसालेदार आलू से अभिप्राय है, जो निम्नलिखित रीति से बना उवालकर अत्यन्त छोटे २ दाने या टुकड़े कर डालिये । चाहे हाथ मल लीजिए, सिल पर पीलिये । इसमें हरा धनियाँ की पत्ती काट कर दीजिये । अमचूर, लाल मिर्च डाल दीजिये । इस तरह भरतानुमा तिकोनिये के भीतर भरिये । अच्छा खस्ता रूप में बना हो तो दो दिन रक्खा जा सकता है । पालक के दही से खाइये ।

कचौड़ी

यह कचौड़ी मैदे की बनती है । लोई काटकर नहीं भरी जाती । घी पृथियाँ सरीखी बेल लेते हैं ।

आलू मटर, चना, धनियाँ का साग मसाला गरम ये सब एक जग पका लेते हैं ठीक उसी तरह जैसा कि तिकौने में भरने के लिए रखते हैं तिकौने और कचौड़ी में साधारण फर्क केवल रूप का होता है । कचौड़ी गो मटोल होती है, खाते हैं इसे भी उसी तरह । कुछ चाट विक्रेता महोदय सा और खस्ता कचौड़ी को 'खस्ता' नाम से बोलते हैं ।

तले चने

काबुली या देशी चना लेकर साफ कर डालिये, कंकड़ी पथरी आ

लो में मिनी होजिये । धी में हरे मिर्च का लहका होजिये, फिर लह
 १ घावे के पूर्व एक तरतरी में तैयार होजिए ।

विधि:—

पना

२ बटोक

हरी मिर्च और प्याज की कुतरन १ बटोक
 इन दोनों को मिलाइए । 'ममाले' छोड़िए, पतली तरतरी लटवाई तक
 जब कागजी नीयू उपलब्ध न हो चम्पचा एक नीयू मिचोड़ लीजिए ।
 इसी रीति से मटर भी खाइए ।

चिरोए रीति से मटर की—मटर को लहवालिए, यहाँ तक उबाविए
 न जाय । गरम २ रजिए धी में छींकिए मसाला ढाख कर घोट होजिए,
 १ से निकाल कर मसाला लटवाई मिलाइए, हरी मिर्च और घनियाँ कतर
 लह दीजिए । गरम गरम खाइए ।

रीति "खलनक्या मटर" की—'खलनक की मटर' की रीति तो जिल
 है, पर यह हमरय रजिए कि खलनक वाले महाशय भी इसी रीति से
 बनाकर बेचते हैं ना नहीं । यह मुझे नहीं मालूम, क्योंकि ये अपनी रीति
 को बताते नहीं ।

मटर को लह उबाविए, गला कर भरता कर ढालिए । जब गल जाय
 पार होजिए । साने का समय हो तो धाग जलाइए । लवे पर धी ढालिए,
 बुरीक गली मटर लवे पर ढाख दीजिए, डलट-पुलट कर भूजिए । भूजकर
 १ में खाइये चाट के साधारण मसाले छोड़िए । चम्पच से मिलाइए ।
 १ का लहवा खपना करके छोड़िए, मिलाइये, फिर जग २ मसाला

सतन को मटर पर रखकर दो बार गुमाहये अब यह खाने योग्य
सदसरो में दीजिये ।

आलू

मसाले रूप में इन आलू के कई रूप मिल चुके हैं । अतः यहाँ
उनके कचालू रूप को लिगेगे । कचालू बहुविध अर्थ में लिया जाता
है मसाले को कचालू या घाट कहते हैं—कचालू माने कच्चा आलू
वरन् घाट का आलू है । 'कचालू' साधारण इस तरह बनता है:—

आलू उबाल लीजिये, छिलका अलग करके उसको चाहे
कीजिये या टुकड़ा, जैसी रुचि हो । 'मसाले' डालिए गाड़ी चटनी व
दीजिये, खूब मिलाइये । सीक में पिरोकर मजे से खाइये, लाल मिर्च
खटाई रुचि की रखिये ।

अदरक के लच्छे

कद्दू कस पर कस कर लच्छे कीजिये, नमक के पानी में भि
धी या तेल में तल लीजिये । इसे स्वतन्त्र रूप में नहीं खाते । मटर औ
आदि में छोड़ते हैं ।

इसी रीति से आलू को कतरी भी बनाते हैं, कचालू की ही
—'अरबी' भी उबाल कर खाते हैं ।

दही-बड़े दही-बड़े से मतलब है दही में भिगाया हुआ बड़ा । अ
बनाने की रीति यह चुके हैं । अतः उसका विस्तार यहाँ आवश्यक
खाने की रीति सुनिये—चाट अथवा के बड़े नाम के 'बड़े' अवश्य हैं
परन्तु होते हैं फैंसी और छोटे तस्तरी में रखकर उनके टुकड़े क
सीठी चटनी डालिए । अदरक का लच्छा चूर्ण करके डाल दीजिए,
डाल दीजिए । सीक में पिरोकर या चम्मच से उठाकर जैसा जी चाहें
के साथ खाइए ।

सीठी बड़ी, खट्टी बड़ी की वजह आप जान चुके हैं ।

रायता

यह एक प्रकार का तरल खाद्य है, जो दही तथा अन्य वस्तुओं के से बनता है यह मीठा, खट्टा तथा खटमिठा तीनों रूप में बनता है।

रायता बनाने के लिये सामान —

तही और मीठी दही (या गाढ़ा मट्ठा) बथुआ, काशीफल, ककड़ी, बैंगन, सरसों का पत्ता, अदरक, कच्ची राई, कचनार, घालू, मूली, शकर, बतारु, जीरा, काछा और स्वेत नमक मिरच होंग।

यदि सागों में बनाना हो तो उन्हें बीनकर भाकं कर लो और साधुन निकाल लें, उन्हीं में बनावे। फलों से बनाना हो तो कम कर उनके निकासिए।

घाग पर कड़ाही रखिए, धी डालिए, होंग और राई का बंधारा, जब वे दोनों चीजें काली पड़ने लगे दही गेरिए।

दो मिनट बाद जिस चीज का रायता बनाना हो वह चीज छींक लीये। पन्द्रह मिनट तक पकाइये, जीरा और मिर्च सफूक डेकर छण्डा पर छींकिए।

साग या फलों के लच्छे डालने की विधि—

मूली, ककड़ी, खीरा, गाजर आदि फल व मूल जो कच्चे खाए जाते लच्छे कच्चे लच्छे डालिए अन्यथा और राय चीजें पकाकर डालिए पकाते। सादी रीति से डवालने की क्रिया कीजिए और इतना ही डवालिए से वे लच्छे न रह जावें।

कद्दू (धोयो) का विशेष रायता

सम्प्री पतली कद्दू धोलकर उसी द्वारा सम्ये २ लच्छे उतारिए थोड़ी ल पनेली में जल डालकर डवालिए फिर पानी अच्छी तरह निचोड़ ल। जैसे दही गमाने के लिए दूध बनाते हैं उस रीति से दूध बनाए ल (बाद प्रकरण में विधि देखिए) लच्छे उसी दूध में डाल दीजिए।

सोने को मटर पर रखकर दो बार ममाइये दिये यह खाने योग्य
तस्तरों में दीजिये ।

आलू

सबजी रूप में इस आलू के कई रूप जिस चुके हैं । अतः यहाँ
उसके कथालू रूप को लिखेंगे । कथालू बहुविधि अर्थ में लिया जाता
है सो रीति को कथालू या घाट कहते हैं—कथालू माने कच्चा आलू
परन्तु घाट का आलू है । 'कथालू' साधारण इस तरह बनता है—

आलू उबाल लीजिये, दिलका अलग करके उसको चाहे
कीजिये या टुकड़ा, जैसी रुचि हो । 'मसाले' डालिए गाढ़ी चटनी से
दीजिये, लूय मिलाइये । सींक में पिरोकर मजे से खाइये, लाल
खटार्ह रुचि की रखिये ।

अदरक के लच्छे

कद्दू, कस पर कस कर लच्छे कीजिये, नमक के पानी में
घी या तेल में तल लीजिये । इसे स्वतन्त्र रूप में नहीं खाते । मटर और
आदि में छोड़ते हैं ।

इसी रीति से आलू को कतरी भी बनाते हैं, कथालू की ही ।
—'अरबी' भी उबाल कर खाते हैं ।

दही-बड़े दही-बड़े से मतलब है दही में भिगाया हुआ बड़ा । आलू
बनाने की रीति पढ़ चुके हैं । अतः उसका विस्तार यहाँ आवश्यक नहीं
खाने की रीति सुनिये—चाट श्रेणी के बड़े नाम के 'बड़े' अवश्य होते
परन्तु होते हैं फैंसी और छोटे तस्तरों में रखकर उनके टुकड़े कीजिए
मीठी चटनी डालिए । अदरक का लच्छा चूर्ण करके डाल दीजिए, मसाले
डाल दीजिए । सींक में पिरोकर या चम्मच से उठाकर जैसा जी चाहे सत्तों
के साथ खाइए ।

मीठी बड़ी, खट्टी बड़ी की वजह थाप जान चुके हैं ।

रायता

इ एक प्रकार का तरल राय है, जो दही तथा अन्य पदार्थों के बनता है यह मोठा, लहदा तथा गन्धमिष्टा दोनों मध्य में पड़ता है।

रायता बनाने के लिये सामान—

लहदा और मोठी दही (या गाढ़ा मट्ठा) चबुआ, काशीफल, ककड़ी, बैंगन, सरसों का पत्ता, चमरक, कच्ची राई, कचनार, छालू, मूली, शक्कर, बजारा, जीरा, काँडा और स्वेत नमक मिरच होंग।

यदि भागों में बनाना हो तो उन्हें बोनकर भाग कर को और साधुन निकाल लें, उन्हीं में बनावे। फलों से बनाना हो तो कम कर उसके।

भाग तब कड़ाही रमिण, घी डालिण, होंग और राई का यधारा डेण, जब वे दोनों चीजें काली पड़ने लगें दही मेरिण।

दो मिनट बाद मिम चीज का रायता बनाना हो यह चीज छँक दिवे। पन्द्रह मिनट तक पकाइये, जीरा और मिर्च सफ़ूक देकर ठण्डा करे पर छोड़िण।

साग या फलों के लच्छे डालने की विधि—

मूली, ककड़ी, तोरा, गाजर आदि फल व मूल जो कच्चे खाए जाते उनके कच्चे लच्छे डालिण चमचया और सब चीजें पकाकर डालिण पकाते समय माद्री रीति से ढवालने की क्रिया कीजिण और इतना ही डवालिण समय दे करके न रह जायें।

कद्दू (धोया) का विशेष रायता

सबसे पक्की कद्दू धोकर उसी द्वारा मचवे २ लच्छे उतारिण धोकी तब पानी में लज डालकर डवालिण फिर पानी अच्छी तरह निचोड़ लिण। जैसे दही अमाने के लिण दूध बनाते हैं वस रीति से दूध बनाइण (दुग्धाहार प्रकरण में विधि देखिण) लच्छे वसी दूध में डाल दीजिण।

जब दही जम जाय तो रई से दही साधारण रीति से मथ डालिए।
के समय ऊपर दिये गए सफूफ मसाले डाल दीजिये।

जादे के दिनों में ४८ घन्टे तक रायता रह सकता है।

चिउड़ा

चिउड़ा तैयार करने की विधि—

उत्तम श्रेणी का धान वे-आँच की आग पर कनस्टर या तिं
हड़िया में पानी डालकर रख दीजिये। आँच बिल्कुल मन्दी रहे।
बाद आग को प्रज्वलित कीजिए। यह कोई आवश्यक नहीं कि पिछले
तक आग जलती रहे। साधारणतः पानी इतना गरम अवश्य हो जाता
जिससे धान गरम जल में खूब भीग जाए। जब दुबारा आग पर हड़िया
कनस्टर रखिए तब धान को भात की तरह पकाइए इस रीति को 'ध'
भुजिया करना कहते हैं।

धान की भुजिया कई काम के लिए बनती है

यथा—चावल तैयार करने के लिए।

चिउड़ा तैयार करने से लिए।

लाई (खहया, फरेरी, फकही, भूजा, चवेना) तैयार करने के लिए।

तीनों प्रकार की धीजों के लिए तीन तरह के ताब से भुजिया
जाती है। चिउड़ा के लिए जो भुजिया तैयार होती है, वह मुलायम
की जाती है। भुजिया तैयार करने पर धान को छानकर पानी अलग
देते हैं। पानी तो प्रायः थूले पर सूख ही जाता है। उस धान को बा
डालकर भूनते हैं और उसे गरम गरम गहरी ओखल में कूटते हैं यदि
वाले या कूटने यालियाँ चतुर हुईं तो चिउड़ा साफ एक एक चिउड़ा
तथा सुन्दर तैयार होता है। यह काम प्रायः भड़भूजे ही श्रद्धा करते
साधारण गृहस्थों के यहाँ चिउड़ा प्रायः तहीला तथा रही तैयार होता है।

येठ में जब धान की फसल खड़ी हो वालें श्रद्धी तरह पकी न
हों उन वालों को काट लाइए। उस धान को भुजिया करने

तरपकवा नहीं—केवल बालू डालकर भूनिष्ट, फिर कूटिए। यह प्रिया कहलाता है। स्वादिष्ट होता है। चबाने में भीका होता है।

खाने की रीति

कुछ लोग चिडवा को यों ही फाँकते हैं परन्तु जिसका मैदा कमजोर तथा प्रसूताओं को सूखा चिडवा न खाना चाहिए, पेठ बढ़ता है।

विधि

(१) सबसे शुद्ध से चबैना की रीति से खाइए।

(२) चबैना की तरह भाड़ में भुनवाकर खाइए।

(३) उत्तम रीति "चिडवा-दही" खाने की है। साधारणतया गे पानी में भिगी देते हैं। सब फूल जाता है, सब दही, या मट्ठा बाल कर नमक के साथ खाते हैं।

(४) चिडवे गरम वा लोखते दूध में डाल दीजिए। पाच भर चिडवा छिए तीन पाच दूध होना चाहिए। इस मिनट में चिडवा भोग जायगा। कभी शक्कर एक पोटोक डालकर कर लाइए।

(५) १। चिडवा गरम ३१ सेर दूध में भिगी दीजिए। चिडवा सारा दूध पी जायगा। एक छुट्की पक्की शक्कर मिला दीजिए। चाय सेर गवईदार दही डाल कर चम्मच से मिलाकर खाइए।

"चिडवा-दही" सरदार का प्रधान विशेष भोजन है। किसी प्रकार का भोज हो शोक का हो या हर्ष का छोटा हो या बड़ा "चिडवा दही के बिना भोज अपूर्ण समझा जाता है। चिडवा दही खाने के बाद पूरी परीमी जाती है।

चिडवा-दही के साथ मिर्चों का अचार भी खाया जाता है। नमक और शक्कर दोनों के साथ खाया जाता है। अट्टा दही हो तो शक्कर ही से खाना या बिलाना चाहिये।

सत्तू चवैना

युक्त प्रान्त के पूर्वीय और बिहार प्रान्त के अधिकांश भाग के सातवां गृहस्थों के भोजन में सत्तू और चवैना का विशेष स्थान है।

खेत में काम करने वाले—शतप्रतिशत श्रमिकों को प्रातः जलपान के लिये चवैना और दोपहर को भोजन के लिये सत्तू ही पिया जाता है।

उपेष्ट वैसाख के महीने में अधिकांश साधारण कृषक परिवार को सत्तू ही खाया करते हैं। ये दोनों भोजन रसना की वासना शान्त के लिए नहीं खाये जाते वरन् पेट की उजाला बुझाने के लिए खाये जाते हैं।

सत्तू बनाने की विधि

सत्तू जौ, चना, मटर, मूंग, उड़द के संयोग से बनती है। साफ करके भुजिया करते हैं, फिर चवैना है। इनको साफ करते हैं, चवैना की रीति से इन्हें बालू में भूनने के बाद कूटकर छिलका निकालते हैं तत्पश्चात् चक्को में आटे की तरह पीसते हैं। पीसते समय सत्तू में जीरा काला निमक ही भूनकर डाल देने से सत्तू स्वादिष्ट हो जाता है।

खाने की रीति—शक्कर के शर्बत में गूँध कर, आम या इसकी चटनी के साथ खाते हैं शर्बत के साथ यदि खाना हो तो सत्तू में काला न डालना चाहिए। पानी में गूँध कर जो सत्तू खाया जाता है, उसके खाने के लिए आम व मिर्च का अचार चटनी, हरी मिर्च मूली भी चाहिए।

चवैना

चवैना प्रायः हर एक अन्न का बनाया जा सकता है। चवैना करने के लिए पहिले भुजिया की जाती है, फिर भूषी या छिलके कूट से उड़ा दिया जाता है, तत्पश्चात् बालू से मून डालते हैं। कुछ एक ऊँकर लाया हो जाता है यथा मक्का, वाजरा धान। अन्नों की ही भुजिया भी जरूरत नहीं होती। निम्नलिखित अन्नों की ही भुजिया करके जाता है।

पाल-कोड़ा, औ मटर इनके अनिष्टि घरदार, घना, गेहूँ-उवार, ता, मक्का, मूँग आदि उम्मी तरह भून लिए जाते हैं ।

इस जोग भी घरेना खाने है उनका घरेना घी में तला जाता है और नमकीन दालमोंठ सेर का नाम दिया जाता है । जिन घरों में घरेना है उन्हीं घरों से ये भी नमकीन आदि बनते हैं ।

घरेना खाना शहरी बाबुओं का काम नहीं है । इसके लिए १० मजदूर होना चाहिये, अन्यथा डाक्टरों की बन जायगी ।

घरेना—नमक भिचें और गूँठ गुड़ के साथ रखा जाता है । बहाल शान के आरत का घरेना यहा सुन्दर बनता है, हल्का होता है । गरम दूध साथ गरम दालदर या मट्ठा में कथानु का मसाला डालकर रखा ॥ है ।

नमई में चिकना गूँठ चिकना है—नमकीन करके रखा जाता है ।

घरेना बनाने की रीति—मजदूर अधिक समझते हैं । साधारण गृहस्थ घर, विशेषतः शहर निवासियों के लिए घरेना तैयार करना एक आवश्यक काम होता है । यह शान पुस्तकों द्वारा अच्छी तरह समझाया नहीं जाता, इसे देखने पर ही समझा जा सकता है ।

पकी रसोई

पकी रसोई में तरल घी में पकने वाले सब भोजन आते हैं । सरपार में 'पका' को ही घी में पकने पर भी पका नहीं मानते । पकी रसोई में पकी भाग 'मिठाई' और 'नमकीन' शामिल है, जिसका उल्लेख एक भाग अध्याय में करेंगे । यहाँ मुख्य २ पकी रसोई लिखते हैं ।

पकी रसोई में पूड़ी, पूरी भाजी (इसे पूरी जिल्ल चुके हैं) परांठे, र, पूसा, कचौड़ी घी में तला पावक आदि का विशेष स्थान है । मिठाई और चीन जैसा कि कह चुके हैं आगे लिखेंगे ।

पूरी—इसे सादी पूड़ी, रोटी मोहारी लुचई, गोटापूरी आदि विभिन्न नाम से पुकारते हैं । यह चाटे से बनती है और तरल चिकनाई यथा घी सब के चक्कर, घी आदि में चलती है तरसों लिखी, कुसुम, मूँगफली एससस

(पोस्त) के तेल में भी पूड़ी बनती हैं । मूंगफली के तेल की पूड़ी रह और साधारण स्वाद में घी की पूरी से मिलती है आज कल बाजार से अधिक समाज द्रोही, अथ लोलुप हलवाई मूंगफली तेल और वेजीटेबिल घी में बनाते हैं, जिसे खाकर लोग रोज का शिकार होते हैं ऐसे हलवाई देश जनता को और भारी सन्तान को इन चीजों को खिलाकर बढ़ती हुई त और मानसिक विकास को कुचल कर पाप के भागी होते हैं । घी की पहचान की एक रीति ऊपर हम दे चुके हैं ।

पूड़ी बनाने के लिये गोहूँ का आटा उस रीति से बनवाइये जिस से हम पूर्व लिख आए हैं । गूंध में आटा कड़ा रखियेगा तो घी कम लगे कर वेली गई पूरी खूब झाड़ पोंछ कर घी में डालिए अन्यथा पूड़ी में हुआ आटा घी में छूट छूट कर घी खराब कर देगा ।

चतुर रसोइये एक सेर घी में आठ सेर नहीं नाप में की पूरी उतार लेते हैं । तौल में एक सेर घी सेर तक आटे की पूरी उतर सकती रसोइए जानते हैं और साधारण समय हाथ में घी लगाकर गूँड डाल दीजिए, यह भी एक रीति

यज्ञ भोज में अधिक मट्टी के हौदे या नाद में पूरियाँ रखिए फिर इन्हें जाती है ।

कूट सिंवाड़ा -
दिन बनती हैं इन का भरता डालते हैं ।

कचौड़ी
, भरी पूरी,

और कच्चीरी दोनों तरह की पुरियों को कहते हैं और वास्तव में ये दोनों भी । हम इसे पुरी कहेंगे ।

पुरी में—घने मटर की दाल पीठो व आलू भरवा का भरता है ।

पीठी बनाने की रीति

दाल को उचालिये, उबलते समय सेर दाल पीछे छटांक शक्कर डालिये । थोड़ी तरह उबल जाय तब घी में हॉग, जीरा, लाल मिर्च का पवारा ताल भून डालिये फिर लिख पर बट्टे से पीठी करिये । स्वाद का, २ । धनियाँ, मिर्च मसाला सफूक काके मिला दीजिए । आटे की १ बना कर पीठो भरिये फिर रोटी की तरह घेलिये और पुरी का गिट्टि या परांठे की तरह बनाइए ।

कच्चीरी—विशेषतः उड़द को पीठी से बनती है, खस्ते को कच्चीरी गदे को पेवई कहते हैं ।

दाल को अच्छी तरह धोकर धिलका हटा दीजिए धनियाँ मिर्च सघ (१) सुनी हॉग, जीरा (दोनों) जावित्री महीन पीसकर और पीठी महीन पीसकर दोनों को गूँद २ कर डालिए, स्वाद का नमक (तेज) डालिए ।

कच्चीरी का आटा ठीला होता है पर थाली लगाकर बेकते हैं । और को लेश्व रूप में रखते हैं, खूरन रूप में नहीं । इसे सूखी पीठी की तरह गड्ढा करके भरते हैं और मैदा तथा पीठी को एक में मिलाकर भी है । फिर घी में तझते हैं ।

एक और रीति

१ सेर आटा (मैदा) पाव भर घी, आध पाव खसखस या तिहली आधो छटांक सफूक नमक । इन सब चीजों को एक बर्तन में मिलाकर, [सोलते जल में हलुआ की रीति से पकावें । इसे एक प्रकार से कहते हैं । हाव में चिकनाई लगाकर लोइयों बनावें । इन लोइयों में रोटी भरके कच्चीरी बनालें ।

गेहूँ के बरानर दाने भी बनाते थे । अब लोहे की कलें बन गईं इससे पहले हैं मशीन के भीतर कड़ा आटा डालना चाहिए । आटा दूध से गूँघिए और आटा जिस खाने में रखते हैं उसमें घी लगा लीजिए, मशीन की घटी सेवई कड़ी धूप से पांच मिनट में सूख जाती है ।

सेवई अधिकतर पावस ऋतु में बनती हैं भादों के महीने के अन्तिम रविवार, नाग पंचमी आदि व्रतों पर इसे विशेष कर बनाते हैं ।

कच्ची सेवई को घी में भूनकर लाल कर-डालिए । हमने आगे देखा कि ईद के दिनों में गरीब मुसलमान दस २ सेर सेवई भाड़ में भुना रहे थे । तब बालू से ही वे उसे चवैना की तरह भुना रहे थे ।

भुनी सेवई ठण्डी करले कढ़ाई में दूध डालकर औंटाये जब तीस चौथाई रह जाय तब सेर पीछे एक छटांक सेवई खोलते दूध में छोड़ देवे चाहे तो खीर का सारा मसाला छोड़ देवे ।

दूध फाड़कर भी सेवई बनाते हैं । फटे दूध या छेना को सेवई में बनाते हैं और उसे इस रीति से बनाते हैं ।

शकर घी चासनी तैयार करे । सेर भर शकर चासनी में चार सेर दूध का छेना जब चासनी खूब गरम रहे, डाले । आधा घण्टे तक छेना को चासनी में पकावें । अन्यत्र दूध इस रीति से औंटाया रहे कि मलाई न पड़ने पाए चासनी युक्त छेना थोड़ा २ करके डालता रहे, पिस्ता बादाम की गिरी कुट कर डाल दो ।

पुआ

पुआ को, मालपुआ या गुलजुला भी कहते हैं । अथवा छोटे आकार वाले को पुआ और बड़े आकार वाले को मालपुआ कहते हैं । कोई चीज पकने समय खूब फूले या साधारण सूजन हो जावे तो उसकी तुलना पुआ से होती है । कहते हैं ऐसा फूला हुआ है जैसे मालपुआ ।

मन बहलाने के लिए एक छोटी सी कहानी सुन लीजिये, फिर माता (१०५) । एक थे तन्तुवाय (धुनक या जुलाहा समझ लीजिए) उनके यहाँ मालपूआ खाने को मिला । तन्तुवाय को मालपूआ प

दा लगा, उन्होंने खूब खाया। फिर भी उनकी हड्डी पूरी न हुई वे घर से, परन्तु घर पहुँचते वह मालपूषा का नाम ही भूल गया। वे अपनी खो बोले—यही पकादे। खी ने कभी 'वही' नाम की चीज पकाई न थी। खी—'वही' क्या चीज होती है तन्तुवाय क्या बताते। 'वही-वही' कह कर न सकी। तन्तुवाय झल्ला उठे।

। खी का रोना सुनकर पक्षीस ता हुआ मुँह देखकर कहने लगीं, यन्पद मारे कि बेचारी के गाल

॥ मालपूषा बन गए।

मुद्रिया का मालपूषा कहना हुआ था, कि तन्तुवाय कह डठा, हाँ ! !! मालपूषा। यही तो नाम है, यही तो मैं पकाने को कहता था, यही खी

कहने का कारण यह कि मालपूषा का फूलना एक विशेष गुण है। पूषा मैदा का बनता है, दूध और शक्कर डालकर मैदे को पकौड़ी के न से भी ढोला करके फेंटते हैं। मोफ डालकर घीटाया हुआ जल भी वे हैं, इससे पूषा फूलता है, परन्तु फूलने के लिये रूब मधाई कीजिये।

दो सेर मैदे के लिए सया सेर शक्कर रखिये, आधा पात्र सौंठ घीटाये दूध इतना डालिये, जिससे मैदा खूब ढीजा हो जाय। किममिस, रा, मारियल (गिरी) कुतर कर डाल दीजिये। छोटा बड़ा बनाना अपने की बात है।

उपरा—उपरा नमकीन होता है, पत्ते या मटर के बीजन का बनता है, उपरा ही दीक्षा रहता है जिनका मालपूषा का, मालपूषा तला जाता इतना चलते नहीं हैं। गहरे तवे पर घी पोत देते हैं। जब तवा रूब गरम होता है। बीजन को एक पतली तह तवे पर फैला देते हैं, जब एक ओर खाता है और बीजन सूख जाता है तवे पर फिर भी ढाँककर उलट देते हैं। दरवा पा पोखर कहते हैं।

गेदू के धरानर दान भी बनाते थे । अब लोहे की कलें बन गईं इससे बर्तन हैं मशीन के भीतर कड़ा आटा डालना चाहिए । आटा दूध से गुंधिए और आटा जिस खाने में रखते हैं उसमें घी लगा लीजिए, मशीन की बटी सेवई कड़ी धूप से पांच मिनट में सूख जाती है ।

सेवई अधिकतर पावस ऋतु में बनती हैं भादों के महीने के अन्तिम रविवार, नाग पंचमी आदि व्रतों पर इसे विशेष कर बनाते हैं ।

कच्ची सेवई को घी में भूनकर लाल कर - डालिए । हमने आगे देखा कि ईद के दिनों में गरीब मुसलमान दस २ सेर सेवई भाड़ में खरीद रहे थे । तब बालू से ही वे उसे चबैना की तरह भुना रहे थे ।

भुनी सेवई ठण्डी करले कड़ाई में दूध डालकर औटायें जब चौथाई रह जाय तब सेर पीछे एक छटांक सेवई खोलते दूध में छोड़ दें । चाहे तो खीर का सारा मसाला छोड़ देवे ।

दूध फाड़कर भी सेवई बनाते हैं । फटे दूध या छैना को सेवई में बनाते हैं और उसे इस रीति से बनाते हैं ।

शकर घी चासनी तैयार करे । सेर भर शकर चासनी में चार सेर का छैना जब चासनी खूब गरम रहे, डाले । आधा घण्टे तक छैना को वा में पकावें । अन्यत्र दूध इस रीति से औटता रहे कि मलाई न पड़ने पर चासनी युक्त छैना थोड़ा २ करके डालता रहे, पिस्ता बादाम की गिरी कर डाल दो ।

पुआ

पुआ को, मालपुआ या गुलजुला भी कहते हैं । अथवा छोटे आकार के को पुआ और बड़े आकार के को मालपुआ कहते हैं । कोई चीज पकने पर खूब फूले या साधारण सूजन हो जावे तो उसकी तुलना पुआ से होती है । कहते हैं ऐसा फूला हुआ है जैसे मालपुआ ।

मन बहलाने के लिए एक छोटी सी कहानी सुन लीजिये, फिर मैं पुआ खाइयुगा । एक थे तन्तुवाय (धुनक या जुलाहा समझ लीजिए) वे एक ग्राहक के यहाँ मालपुआ खाने को मिला । तन्तुवाय को मालपुआ

जा लगा, उन्होंने खूब खाया। फिर भी उनकी इच्छा पूरी न हुई वे घर
 ५, परन्तु घर पहुँचते यह मालपूधा का नाम ही भूल गया। वे अपनी स्त्री
 को—'वही' पकादे। स्त्री ने कभी 'वही' नाम की चीज पकाई न थी।
 स्त्री—'वही' क्या चीज होती है तन्तुवाय क्या बताते। 'वही-वही' कह कर
 खाने लगे। विचारो स्त्री 'वही' को समझ न सकी। तन्तुवाय झरला उठे।
 मैं थोड़े रसीद करने लगे खूब चाँटे लगाए। स्त्री का रोना सुनकर पक्षी
 एक बुढ़िया आई तन्तुवाय की स्त्री का सुआ हुआ मुँह देखकर कहने लगी,
 भाई! तुमने बेचारी के गालों पर इतने थप्पड़ मारे कि बेचारी के गाल
 का मालपूधा बन गए।

बुढ़िया का मालपूधा कहना हुआ था, कि तन्तुवाय कह उठा, हाँ!
 ॥ मालपूधा। यही तो नाम है, यही तो मैं पकाने को कहता था, यही
 लगे।

कहने ला तत्पश्चात् यह कि मालपूधा का फूलना एक विशेष गुण है।

पूधा मैदा का बनता है, दूध और शर्करा डालकर मैदे को पकौड़ी के
 न से भी ढीला करके फेंटते हैं। सोंक डालकर चौड़ाया हुआ जल भी
 डालते हैं, इससे पूधा फूलता है, परन्तु फूलने के लिये खूब मधाई कीजिये।

दो सेर मैदे के लिए सधा सेर शर्करा रखिये, आधा पाव सोंक चौड़ाये
 र दूध इतना डालिये, जिससे मैदा खूब ढीला हो जाय। किसमिस,
 गा, मारियल (गिरी) कुतर कर डाल दीजिये। छोटा थड़ा बमना अपने
 में की बात है।

उबटा—उबटा नमकीन होता है, चने या मटर के बेलन का बनता है,
 उन बेलन ही कीला रहता है जितना मालपूधा का, मालपूधा तला जाता।
 उबटा तलते नहीं हैं। गहरे तवे पर घी पोत देते हैं। जब तवा खूब गरम
 जाता है। बेलन को एक पतली तह तवे पर फैला देते हैं, जब एक ओर
 उब जाता है और बेलन सूख जाता है तवे पर फिर भी डालकर उलट देते हैं।
 उबटा या पीरहा कहते हैं।

उलटे का मसाला

जीरा दोनों प्रकार का लाल मिर्च सुनी हींग ये तीनों चीजें स्वाद का नमक सफूफ करके डालते हैं। उलटा ताजी मटर और चरे अच्छा होता है उत्तम मटर के ही आटे का बनता है चार पाव आटे में १ गोहूँ का आटा डालिये।

पापड़

उड़द का आटा, लोट की सब्जी या खाने का सोड़ा नमक मसाला, सफूफ काली मिर्च, दोनों जीरा (सुनी हींग) इन्हें इस से डालें।

उड़द का आटा २ सेर, लोट की सब्जी या सोड़ा ढाई तोले १ छटांक नमक अत्यन्त साधारण ! उड़द के आटे को कड़ा गूंधे फिर चीजें मिलाकर ओखल में कुटाई करे। लोइयां छांटकर रोटी सी बेकर में सुखा ले।

पापड़ कच्ची और पक्की दोनों रसोइयों के साथ परसते हैं घी तलने से अच्छा होता है ये तेल में तो तलते हैं, तबे या आँच पर भी लेते हैं।

चटनी

चटनी न अचार है न रायता, बल्कि दोनों के बीच की खाद्य है। इसे खाने के समय तैयार करते हैं कुछेक चटनियां ४८ घंटे तक तैयार करली जाती है, परन्तु ऐसा तब होता है जब कि भारी भोज देना रहता है। घर की रसोई के लिए ताजी चटनी तैयार करनी चाहिए।

चटनी मुख्यतः खटाई से बनती है और यह खटाई यदि ताजी हो उत्तम। यथा कच्चा हरा आंवल आदि। साधारण चटनी खटाई मिर्च के संयोग से बनती है। चटनी का रूप तो वैरूप होता है।

विशेष चटनियां

धान की रटाई—१ छटांक । हरा पोंदीना—२ छटांक ।		
गिरे चटनी	}	नमक, खाल मिर्च—स्वाद का
का		शक्कर—२ छटांक
		छोटी इलायची—२ तोला
मसाला		गुलकण्ड—१ तोला

इन सबको एक में करके पीसे शक्कर बाद को मिलाये । शक्कर एवं (खाल या हरी और नमक तीनों इस अनुमान से डालिये जिससे टनी में इन तीनों में किसी एक का स्वाद प्रलग न मालूम पड़े । साधारण या शक्कर १ छटांक मिर्च २ तोले और नमक २ तोले होने चाहिये । कोई मिर्च बड़ी चरकी भी होती है, इसविषय अनुमान घटाते-बढ़ाते रहिये ।

टनी पञ्जाबी का मसाला	}	१—हरा पोंदीना हरा घनियां हरी मेथी हरा सौया दो दो तोले ।
		२—जोरा, घनियां, काली मिर्च, इलायची, लोंग जायफल, जावित्री, दालचीनी सब २ तोले ।
		३—अदरक, बादाम, पिस्ता सब चौथाई पाव
		४—हरी या सुखी रटाई—आधा पाव
		५—गुलकण्ड—१ छटांक
		६—नमक, हरी ५। खाल मिर्च स्वाद की
		७—लहसुन और प्याज यदि इच्छा हो तो .
		२ तोला छोड़ दें ।

इन सबको लेस्य करे, परचाट जिनको पिसी चटनी हो उसका आधा शक्कर मिला दे । यदि चटनी की २४ घण्टे से अधिक रखना हो तो उसमें शक्कर की जगह पाव भर शक्कर की घायनी छोड़ दें ।

चटनी बनाने के पूर्व छिरमिग आध पाव मिलाकर रखे रहें । जब छिरमिग फूलकर अंगूर के रूप में हो जाय तो उसे धीरे धीरे साफ कर

टांगों और दुधारे की कनक के गान चटनी में दीये दें। इस तरह रस में
गड़े चटनी दो दिन से भी अधिक रखी जा सकती है। रातों के दिन हो
रान को घृत पर चर्मन का गुँद खोदकर रसिने और एक छोटा चम
घुड़ सरसों का तेल मिला दीजिये।

आंगरे की चटनी—हींग, जीरा (दोनों) भनियाँ सूख कर
छालिये। इसमें हींग चटनी ही छालिये मियनी ही आदितियों की दान
पकनी है।

कपया भर पोदीना, मिर्च (साफ, परी, सूखी, कात्री) चटनी
सब चीजें १ इंचांक रसिये, चटनी चीगाई रसिये, चटनी की साधी नि
और मिर्च के बराबर नमक छालिये। इस चटनी की गड़े रस में पीली
फिर हींग, दोनों जीरा और भनियाँ का गुँद छालिये।

सफरी चटनी—याया पर विद्वेष सामानों का आयोजन करी
सकता। इसीलिए सफर के लिये साधारण रीति की चटनी तैयार कर
जाती है। इस चटनी में नीच का रस दो छोला साधा हो० सरसों का
स्वाद का नमक १ छो० लहसुन चाल मिर्च, प्याज की कुतरन और १
मिरका छालिये जायकेदार चटनी ही जायगी।

दूध का प्रयोग

संसार के सर्वश्रेष्ठ और सर्व प्रथम आहार जो सृष्टि ने प्राणी
के लिये सुलभ किये हैं वही पदार्थ का नाम दूध है। यह पदार्थ माँ के
में मिलता है। माँ का स्तन ही इस दूधिया गङ्गा की गङ्गोत्री है।
वनाने वाला ईश्वर है। इसे खाने और पकाने की कला पर लेख लिखना
बड़ी अहमन्यता है। दूध पीने का ज्ञान उस नवजात शिशु को भी रह
जो केवल कुछ घण्टों पहले माँ के गर्भ में छिपा रहता है। दूध प्रयोग
का वही स्वाभाविक मार्ग है और सब मार्ग कृत्रिम हैं। माँ का दू
वाभाविक दूध है और सब तो केवल मात्र अभाव की पूर्ति करते हैं।

तन में माँ का दूध नहीं पीया वह दूसरी 'माँ' किसी पशु की हो या बकी—का दूध पान कर स्वाभाविक रूप में नहीं पनप सकता, उसमें वंश, जाति, सुदृग्ग का स्वाभाविक गुण नहीं आ सकता।

सैद्धिमानव जाति का दूध केवल एक अवस्था तक ही पीया जा सकता वह अवस्था तीन से लेकर अधिक से अधिक पाँच वर्ष की होती है।

इस अवस्था के उपरान्त हमें गाय का दूध सेवन करना चाहिये गाय हम भारतीयवासियों के जीवन में इतना जो महत्वपूर्ण स्थान है उसका गाय का दूध चाहे धर्म हो, परन्तु वास्तव में उसका आधार गौ-दूध की उपलब्धता ही है। भगवान का पृथ्वी पर अवतार ही गौ महत्ता सिद्ध करने के द्वारा था। वह दूध शुद्ध, निरोग, सहज में पचने वाला तथा गुणकारी है। इसे चावल, दूध, आँ, पुरुष हर अवस्था और हर देश में पीते हैं।

भैंस के दूध में चिकनाई अधिक होती है देर में पचता है गरम होता है। इसलिए बच्चों को बीमार को और मसूखों को भैंस का दूध न लेना पड़े।

विदेशियों का कहना है जो माताएँ अपने शिशुओं को रोग रहित न चाहती हैं, उन्हें भैंस का दूध न देवे। इससे जिगर और अतड़िया ब होकर कई तरह की बीमारियों का कारण बन जाती हैं।

नगर वासियों को चाहिये गाय का दूध देहातियों से सँ जुली हवा लेने और घूमने वाली गऊँओं के दूध से योग्य तत्व अधिक रहता है यही कारण नगर के गन्दे और शुद्ध जलवायु-हीन स्थानों में रहने वाली गऊँ गऊँ रोग से पीड़ित रहती हैं। इसलिए उनके दूध में भी रोग के बीड़े आ जाते हैं। दूध नाम करने के लिये न पीना चाहिए इससे मज्जा ताजा या सूख। फल हो सकता है। रोग रहित गऊँ का दूध ही स्वास्थ्य कर हो सकता है।

गऊँओं में काली गऊँ का दूध श्रेष्ठ कहा गया है। महात्मा मुलसीदास बताते हैं:—

“श्याम सुरभिषय विशद अति, गुणद करहिं पयपान”

मेला क्यों होता है, इस विषय में किसी विशेषज्ञ का कहना है कि सूर्य की किरणों काली चीज पर विशेष आकर्षित होती हैं। फल यह होता है वे किरणें श्यामा गऊ के रक्त को विशुद्ध करती रहती हैं।

बकरी का दूध—बकरी के दूध के गुणों को लोग भूल चुके थे, पर जब से महात्मा गाँधी ने बकरी के दूध को अपनाया, तब से महाजनों के से पन्था वाली बात चल रही है और लोग बकरी के दूध को प्रयोग करने लगे हैं। बकरी का दूध अन्य दूधों से शीघ्र पचता है और गुण सब रहते हैं बकरी दुहने के पूर्व नमक के जल से उसके स्तन मल-मल कर धो डाले चाहिये दूध के गुण का विश्लेषण नीचे दिया जा रहा है।

नाम पदार्थ	स्त्री के दूध में	गाय के दूध में	बकरी के दूध में
पानी	८७-४१	८७-१७	८४-७१
प्रोटीन	१-७	३-४४	४-३
चिकनाई	३-७६	३-६६	४-७८
मिठास	६-४४	४-३५	४-१६
आश (Ash)	०-३२	—७१	—३६
	१०० ग्राम	१०० ग्राम	१०० ग्राम

कुछ विशेषज्ञों का यह भी कहना है कि उन बच्चों या रोगी को जिसका मेढ़ा कमजोर हो उन्हें बकरी के दूध में एक चौथाई पानी मिला कर देना चाहिये।

ऊपर मैंने दूध के स्वाभाविक गुण इसलिये बता दिए हैं कि जिस चीज को खाना पीना हो उसका गुण अवगुण दोनों जान लेना निहाय जरूरी है।

दूध (पीने का)

दूध को कच्चा या आँटा कर दोनों रीति से पीते हैं। कच्चा दूध बरतने के योग्य होता है जो स्वस्थ गऊ का हो और ताजा तथा सामने दुह

ग हो। उसका स्वाभाविक उष्णता रहते २ दूध भी जिया जाय। उष्णता टवाने पर फिर औंटा कर हो पीना चाहिये। दूध हर दशा में दान कर शेष में खाइए।

दूध औंटाने की रीति

साधारण रीति—उपले की आग पर मिट्टी के बर्तन में आटाया गया प मोठा होता है। दूध औंटाने का बर्तन प्रति-दिन धो डालिए। अच्छी रह प्रति-दिन बिना घोये बर्तन में रक्खा गया दूध कभी २ फट जाता है। गो में बिरिबियों से दूध की रक्षा में विशेष सतर्कता रखनी चाहिए। अन्तम न होता है कि कुम्हार से पेसा नांद बनवा लीजिए जिस में भूमरियों कटो १ इली नांद से दूध को टक दिया करें। देहात में प्रायः पेसा ही करते हैं और उपले की आग पर दूध औंटते हैं। नगरों में हलवाई पत्थर के कोयले १ छोटे की कड़ाही में औंटते हैं। कड़ाही का मुँह खुला रखते हैं कभी २ पेसा दाने ही औंटाने लगते हैं। उन्हें बिजली से काम रहता है, ग्राहक के उरवास्य से उन्हें कोई मतलब नहीं। पीने के पहिले इस रीति से औंटे हुए दूध में आधा सेर पीछे एक छटोक मक्कर दालकर दो बर्तनों के मद्धरे खुर में जाइए एवं पीजिए।

दूधो रीति—छल दूध में बराबर पानी डालिए। मन्दी औंथ पर आग बन्दे बढाये रहिये, इस अन्तर में चखाइये कि मलाई १ पदने पावे।

एसे कल यथा क्रियमिश शुनक्का, सुहारा, नारियल, चिरौंजी डाल दीजिए। १ माका (सेर पीछे) केसर पीस कर धाल दीजिये, सेर पीछे बाद पात्र निबी डालिए। ये सब चीज जब दूध और पानी जलकर आधा सेर बच तब डालिए।

दही या गोरस

जिग भोजन के साथ दूध या दही, जिसका संयुक्त नाम गोरस है न ही वो 'धरंजाम' का समझिये। गोरस भोजन का प्राण्य है।

इस को दान कर आग पर चढ़ाइए। जब औंटे-औंटे साधवाँ या

छटा भाग जल जाय तब दूध को अलग बरतन में उड़ेल दीजिए, यह मिट्टी का होना चाहिये । ताजी मिट्टी के बरतन का दही स्वादिष्ट होता है । जब दूध में साधारण उष्णता शेष रहे तभी जामन डाल दे । दूध शीतले ही विशेषता है । औटाते समय दूध चलाते रहना चाहिये, ताकि मलाई पड़ने पावे । दही पर ऋतु का विशेष प्रभाव पड़ता है इसलिए इस ढंग से जमाइए ।

शीतकाल में—हड़िया के नीचे अध-बुके जकड़ी के कोयले की सतह भूमल रख देवे ।

गरमी में—हड़िया को नमी के स्थान पर रखें ।

वर्षा ऋतु—खुले स्थान या जहाँ हवा आ जा सके, वहाँ रखें ।

जामन यों तो दही होता है, परन्तु कहीं कहीं खटाई विशेष र घमचूर छोड़कर भी जमाते हैं । जामन की दही सूखी और पानी रहित हो चाहिए इससे दही भी कड़ी जमती है ।

सभी ऐसी दही जो शुद्ध दूध से बनी होगी और ताजी, होगी, रस में भी ठीक रहेगी, परन्तु मोठा दही जमाने के लिए शर्करा, डालकर भी औटाते हैं । इसी तरह नमक और सफूफ जीरा छोड़ कर नमकीन भी जमाते हैं ।

उत्तम दही वह है जिस में खूब मोटी और सुख मलाई पड़ती है ऐसी दही उस दूध की होती है जो मक्खन सहित होता है । कहीं २ दिन भी करते हैं कि मोटी सी मलाई पहिले निकाल कर अलग रख देते हैं, फिर दूध में जामन डालकर ऊपर से मलाई फैला देते हैं । दही राने का अर्थ मलाईदार दही राने में ही मिलता है । शहर और देहात की दही में अन्तर विशेष रूप से देवने को मिलता है ।

दही को मय कर भी निकाला जाता है उसके बाद उसमें पानी मिला कर नया बनाते हैं । दही में घी निकालने के लिये दही में पानी डालना पड़ता है ।

यह धरों में जहाँ दूध अधिक नहीं होता है, रोज २ घी नहीं निकालते

मेरे दिन प्रायः निकालते हैं। रोज २ के दही को मलाई को एक अलग में रखते हैं। उससे दही छीनया कहते हैं। मलाई रहित दही को 'घी' या 'दिनोदुई' दही कहते हैं। छीनी हुई दही दूसरे दिन रात्री पक्का है। उसमें लसी नहीं रहती।

मलाई को रई से खूब मचते हैं, गरमियों के दिनों में मलाई भी जलदी आ है, ताजे में देर से। अच्छी तरह मय लेने पर थोड़ा-थोड़ा जल डालते कोई २ पहिले ही जल डाल कर मयनी चलाते हैं। इस रीति से एक में मलाई भी थोड़ा देता है 'घी' अभी नयून' या 'मसका' रूप में रहता क्योंकि हममें मठे का कुछ अंश वर्तमान रहता है।

घा सात दिन तक मसका इकट्ठा करके एक दिन कहीं धौंस पर मसका करते हैं, कड़ाही या मिट्टी का वह बर्तन जिसमें सालों से 'घर' करने का लिया जाता है, घर करने के काम आता है उसमें मसका थोड़ा देते हैं, परटे में मसके का सट्टा वाला अंश जल जाता है। यह शुद्ध और पक्का कहलाता है। मसके का वह अंश जो जलकर नीचे बैठ जाता है, शक्कर पात्र में छट मिट्टा जायका देता है।

मसका निकालने के बाद मलाई का जो तरल अंश बच जाता है को मर कहते हैं। यदि पीने में स्वादिष्ट, शीतल तथा रोचक जैसी इच्छा मठे को गाढ़ा करने के लिए छानी हुई दही मिला देते हैं इस रीति से गाढ़ा हो जाता है। बस्ती जिले के महोबी इलाक का मठा "महीली का" करके प्रसिद्ध है। यह बहुत उत्तम रीति है, स्वादिष्ट बनाया जाता है।

गोधुस की दूध की सोटी—(विशेष रीति से थीटाया हुआ दूध) है। कदा दूध कमो २ तो दूध अपने आप फट जाता है, परन्तु इससे फटा हुआ दूध दोषयुक्त हो जाता है, तब दूध में हलका नीला रङ्ग आता है और दही की भाँति टुकड़े अलग हो जाते हैं और नीला पानी पतल। बहुत रोगो गड्ढों या रैसों का दूध अपने आप फट जाता है। ऐसा दूध फेंक देना चाहिये, परन्तु फेंकना स्वीकार न हो तो एक मोटे से कपड़े को जो गूर कमकर निचाँद बाँधिये। इस निचाँदे हुए पदार्थ को 'दूध

की तरकारी' जैसी तरकारी बना डालिये या घी में खूब भूनकर शहर मिलाने खाइये । अच्छी तरह भूने जाने पर इसका विकार दूर हो जाता है और बने योग्य बन जाता है ।

वैसे दूध को जान बूझ कर भी फाड़ते हैं । इस तरह से फाड़े हुए दूध से रसगुल्ला, चमचम आदि मिठाई बनती हैं, जिसे मिठाई प्रकार से लिखेंगे ।

मक्खन—जिस तरह दही की मलाई मथकर 'मसका' निकालते हैं, वही तरह से कच्चे ही दूध को मथ कर मक्खन निकाल लेते हैं । यही रीति वनाने के लिये आज बड़ी गोशालाओं (डेयरीज) में हो रहा है । इन डेयरीज में मशीन से मक्खन निकालते हैं । परन्तु जहाँ मशीन उपलब्ध नहीं हैं, वहाँ बड़े-बड़े मटकों में दूध डाल देते हैं । बड़ी २ मथनियाँ लेकर उसके सहारे मथानी चलाते हैं ।

इसमें मथाना चलाने वालों को बड़ी कसरत पड़ती है । जिस प्रकार में स्त्रियाँ इन मथनियों को चलाती हैं, वहाँ की स्त्रियों के अङ्ग बड़े सुन्दर होते हैं । न मालूम वह स्वर्ण-युग भारत के इतिहास में कब आवेगा जब घर में मथनियों की कलकलाहट गूँजेगी । जो स्त्रियाँ अपने प्रकट समर्थाँ सुडौल रखना चाहती हों, उन्हें खड़े होकर मथनी चलानी चाहिए ।

हाँ ! तो इस तरह मथने पर दूध मक्खन छोड़ देता है । इस मक्खन से भी घी निकालने के लिए मरुके की तरह खर करते हैं ।

यों मक्खन को मिश्री के साथ कच्चा खाते हैं । इस रीति से मक्खन यज्ञ पौष्टि का काम देता है 'माखन-मिसरी' का नाम भला कौन नहीं जानता होगा । यह एक उत्तम बलकारक पौष्टिक खाद्य है । बच्चों को यदि 'माखन मिसरी' खिलाया जाय तो आरम्भ से ही बलवान बनने लगते हैं ।

मक्खी—यह दूध आँटाने से बनती है इसमें जितने ही अधिक दूध मक्खी में डाला जाय वही अच्छी स्वामी बनेगी लच्छे निकालने के लिए उत्तम रीति यह है कि जब दूध आँटाने से बनी मक्खी का पानी घमघिया लेकर कटारी के साथ पीट जाइये तब २ मलाई पड़े तब २ मलाई को हिनार करवा कर पी

मज्ज से इन मलाई को अलग रखें, इन्हीं से खरबे बन जायेंगे जब इस तीन चौथाई या सप्त हिस्से दूध की मलाई अलग हो जावे तब मलाई सुरक्ष कर दूध में मिलाकर धीरे-धीरे चलावे । जमीन पर उतार कर पची, केसर सहफ करके ढाल दें । सेर मलाई पोछे रुचि का शकर ढाल गुलाब या देवदे का जल झिड़क दें ठण्डा होने पर खाये ।

मलाई—मलाई उस पदार्थ को कहते हैं जो दूध छौटाने से दूध की पर मोठी तब में छा जाती है । पहिला तब उत्तम दूसरा तब मध्यम है । मज्ज छौट पर दूध को जितनी देर तक पकाइयेगा, मलाई उतनी है, स्थाविर तथा देखने में अच्छी आवेगी । दूध ठण्डा होने पर चौड़े कर-से मलाई निकाल कर घाल में फैला दीजिए, सुगन्धित करने के लिए न या गुलाब की एक-दो बूंद इत्र ढाल दीजिए । शुद्ध दूध की मलाई मोठी होगी, शकर ढालने की आवश्यकता न होगी ।

खोया

चार सेर दूध में साधारण अवस्था में एक सेर खोया पड़ता है । पानी मिश्रणों में अधिकतम खोया ही पड़ता है । खोया छौटते दूध की से ही पैदा होता है । छौटते दूध को खूब चलाइये जितना हाँ अधिक होगा उतना ही अधिक खोया अर्द्धा आवेगा ।

आपने देखा होगा कि कभी कभी बाजार में दो एक खोया या दूध वाले साधारण बाजार रेट से वही अधिक सस्ता करके खोया या दूध बताते हैं । दूध में पानी ढाल कर वे सस्ता बेचने में समर्थ होते हैं, प्रोवे में क्या छौटते हैं इसे सुनिये ।

खोया बजाते समय कूट का धाटा सिंघावे का धाटा शकरकन्दी का और कभी-कभी मैदा छौटकर वे दूध की शीघ्र सुखा कर खोया कर । चरमः चार सेर दूध में एक सेर की लगभग दो सेर खोया पैदा ।

ये इन चीजों को नहीं मिलावे वे खोया का घी निचोड़ लेते हैं । गोरे के जिण्ड सब खोया तैयारी पर आ जाता है दानेदार (वे पिला)

ले हैं। सरवार प्रान्त में अलिथि आने पर जलपान रूप में देते हैं।

शक्कर या शीरे का शरवत बनाइये। शरवत बनाने के लिए पाव भर शक्कर में चार पाव नानी डालिए पाव भर शीरे में छै पाव पानी डालिए। इस रीति से सादा शरवत बनाइए पाव भर ताजी दही को मथ डालिए। दोले काली मिर्च और एक तोले जीरा सफूफ करके डाल दीजिए। सब चीजों को दो वर्तनों की सहायता से खूब मिलाइए।

दही की लस्सी—मलाईदार दही पाव भर पिसी शक्कर (पीली)
एक छटाँक।

वरफ चूर किया पाव भर कलईदार वर्तन में डालकर दही को मथिनी खूब मथाये। जब फेन उठने लगे तब इत्र केवड़ा या गुलाब जल छोड़ दिये।

दूध की लस्सी—पाव भर घारोण दूध
पाव भर शीतल जल
पाव भर चूर किया वरफ
आध पाव शक्कर

चाहे मथनी से सबको एक में करके मथिए या वर्तनों में मिलाकर डालिए। पीते समय एक या दो चम्मच गुलाब या केवड़े का जल छोड़ दीजिए।

भादों में दही की लस्सी न पीजिए। लस्सियां प्रायः गरमी के दिनों ही पीते हैं। लखनऊ के पश्चिम के जिलों और पंजाब आदि में लस्सी विशेष प्रचार है।

दही की नमकीन लस्सी यदि बनानी हो तो सफूफ नमक और जीरा का काली मिर्च छोड़ दीजिए। नमकीन लस्सी तैयार हो जायगी।

सेब और अजनीर का जल

आध सेब सेब
आध सेब अजनीर
१२ छटाँक शक्कर
सेब भर ताँतता पानी

फटा के छूँच डालिए। पीने के लिये में छोड़ दीजिए, १२ मिनट गरम

पेय

हम यहाँ पाठकों को यह बात बता देना उचित समझते हैं कि हम पुस्तक में अध्याय और विषयों के जो क्रम रखे गये हैं वे भोजन क्रम के हिसाब से नहीं। मैंने भोजनों को दो ध्रेखी में रखा है (१) साधारण भोजन और (२) विशेष भोजन। साधारण भोजन के अध्याय और विषय हम यथारक्ति लिख चुके हैं, पुस्तक पूरी होते २ जो छूट रह जायगी, उन्हें हम अन्त में दे देंगे। साधारण भोजन में कच्ची रसोई, साग भाजी पकी रसोई पकोडी आदि। चटनी तथा दूध-दही के पश्चात् 'पेय' (इस अध्याय का विषय है। इसके अतिरिक्त अन्य पाक विशेष भोजन भाग में रखे गये हैं। कारण ये पाक सदा सब दिन सब अवस्था तथा सब घरों में नहीं बनते परन्तु पूर्वोक्त प्रायः बनते रहते हैं।

"पेय" अध्याय के भीतर ही हमने आइसक्रीम और कुलफी का बरफ रख लिया क्योंकि ये पेय न होते हुये भी एक ही जाति के हैं।

पाश्चात्य रीति के भोजन में पेय को विशेष स्थान प्राप्त है। उनके पेय को यद्यपि 'शराब' नाम से हम जानते हैं तथापि जो पेय पाश्चात्य देश निवासी पीते हैं वह ठण्डा रूप का शराब नहीं होता। यह एक प्रकार का 'रस' होता है, जो भोजन के पचाने में सहायक होता है। कुछेक पेय पाश्चात्य तथा प्रायः दोनों भोजनों में शामिल हैं।

भारत सरकार ने शराब का बनाना गैर कानूनी रखा है, सभी लोग शराब नहीं पी सकते, इसलिए हम विषयों को जानते हैं हम नहीं जिन सकते। हमारे भारतीय भोजनों कोई नहीं। इसका बसलेख साधारण पेय

(मोठी
आसव,

योग अधिक

पीते हैं । सरदार प्रान्त में अतिथि आने पर जलपान रूप में देते हैं ।

शक्कर या शरि का शरयत बनाने । शरयत बनाने के लिए पाव भर शक्कर में चार पाव पानी डालिए पाव भर शरि में छै पाव पानी डालिए । इस रीति से सादा शरयत बनाइए पाव भर ताजी दही का मथ डालिए । दो तोले काली मिर्च और एक तोले जीरा सफ़ूफ करके डाल दीजिए । सब चीजों को दो वर्तनों की सहायता से खूब मिलाइए ।

दही की लस्सी—मलाईदार दही पाव भर पिसी शक्कर (पीली)
एक छटाँक ।

वरफ चूर किया पाव भर कलईदार वर्तन में डालकर दही को मथिनी से खूब मथाये । जब फेन उठने लगे तब दूध केवड़ा या गुलाब जल छोड़ दीजिये ।

दूध की लस्सी—पाव भर धारोष्ण दूध
पाव भर शीतल जल
पाव भर चूर किया वरफ
आध पाव शक्कर

चाहे मथिनी से सबको एक में करके मथिए या वर्तनों में मिलाकर कीजिए । पीते समय एक या दो चम्मच गुलाब या केवड़े का जल छोड़ दीजिए ।

भादों में दही की लस्सी न पीजिए । लस्सियां प्रायः गरमी के दिनों में ही पीते हैं । लखनऊ के पश्चिम के जिलों और पंजाब आदि में लस्सी का विशेष प्रचार है ।

दही की नमकीन लस्सी यदि बनानी हो तो सफ़ूफ नमक और जीरा तथा काली मिर्च छोड़ दीजिए । नमकीन लस्सी तैयार हो जायगी ।

सेव और अञ्जीर का जल

आध सेर सेव आध सेर अंजीर
डेढ़ छटाँक शक्कर सेर भर खौलता पानी

फल को कूँच डालिए । खौलते जल में छोड़ दीजिए, १५ मिनट तक

ठवालिपु पानी छान डालिये नीबू का रस और शक्कर छाने हुए पानी में मिला दीजिए, फिर दस मिनट तक खींचाईये, ठण्डा कीजिये तब पीजिये ।

(१) सेब का रस

१ सेब सेब का रस

१ नीबू

१ नारंगी

१ शीतल सोडावाटर

मर्तबान में सेब का रस डाल दीजिए, नारंगी छील और कतर कर रस में डाल दीजिए, थोड़ी देर तक मर्तबान (शीशे का होना चाहिए) बरफ पर रख दीजिये, फिर छान डालिये । सोडावाटर मिलाकर पीजिए ।

(२) सेब का रस

१ सेब सेब का रस

आध पाव बतारसा

१ नीबू

खीरे की गुद्दी पाव भर

१ शीतल सोडावाटर

मर्तबान में नीबू का लुग्गु छोड़कर खीरा की गुद्दी तोरिये, चीनी डालिये और उब सेब का रस मर्तबान का मुँह बन्द करके मर्तबान की छूब दिखाइये, ताकि सब चीजें मिल जाय और शक्कर गल जाय फिर मर्तबान को बरफ पर रख दीजिये, आधे घण्टे बाद छानिए उस्परधान् सोडा वाटर मिला कर पीजिये ।

अदरक का रस

आध सेर बतारसा

आध छुट्ठीक अदरक

१ सेर जल

१ नीबू

गरम जल में बतारसे को ठवालिपु । अदरक कुच कर डाल दीजिए फिर खींचाईये । शीतल करके नीबू का रस डाल दीजिए २४ घण्टे बाद पीजिए ।

अदरक का लेमनेड

बरफ

शक्कर

नीबू

अदरक का अर्क (सरस)

पाव भर चरफ शीशे के गिलास में रखिए । नीबू का रस छानकर डाल दीजिए । थोड़ा सा शक्कर डाल दीजिए और फिर अदरक का सरस । वर्तन का मुँह बन्द करके धूप में ताप दीजिए, बारह घण्टे बाद छान कर पीजिए ।

लेमनेड

नीबू

खौलता जल

शक्कर

नीबू का छिलका उतार डालिए, हर नीबू के लिए आधा छटांक शक्कर इस्तेमाल कीजिए । चीनी एक इमर्तवान में डालिए, खौलता जल डाल दीजिए, नीबू का रस निचोड़ दीजिए । तमाम को एक जगह खौलाइए । फिर इतना शक्कर डालिए जिससे शरबत बन जाय । जब शरबत गाढ़ा होने लगे तब उतार कर ठण्डा कर लीजिए फिर उतना ही ठण्डा जल डालिए । लेमनेड इस इस रीति से तैयार होता है ।

मधु को शर्बत

३ बड़े चम्मच भर मधु

जल

३ नीबू

एक इमर्तवान में मधु डाल दीजिए । नीबुओं का रस निचोड़ दीजिए, डेढ़ पाव जल डालिए, इमर्तवान को ठण्डी जगह पर रख दीजिए १ बोतल लेमनेड डाल दीजिए ।

शरबत प्रकरण को हम समाप्त कर रहे हैं, क्योंकि वह विषय स्वयम् स्वतन्त्र विषय है और अनेकों प्रकार के शरबतों का उल्लेख किया जाय तो एक अलग पोथी तैयार हो जायगी । शरबत, लेमनेड, आइसक्रीम, (लाल सोडावाटर आदि विषय व्यापक रूप में पाक से भिन्न हैं, अर्क की श्रेणी में आते हैं ।

आम का नमकीन पानी

कच्चे आम भाड़ में भुनवा लीजिए, ठण्डे पानी में आम को ठण्डा कीजिए रस निचोड़ कर इमर्तवान में डालिए मुना हुआ जीरा, काला नमक

हरीतिका, आंवला—यह सब चीजें सफ़ूफ़ कर छोड़ दीजिए । पोदीना पीस कर ढालिए । हींग मूल पीस कर ढाल दीजिए ।

यह जल बड़ा स्वादिष्ट होता है । लू से घीमार व्यक्ति को वही रस पिलाइए और मुने आम, आम को घटनी का शरीर पर लेप कीजिए । लू लगाने में यह अत्यर्थ औषधि है ।

जीरा जल

जीरा (साब और सफ़ेद)

घमचूर

नमक ()

पोदीना

आंवला

हरीतिका

हींग (मुनी)

घमचूर मिर्च

इनके संयोग से जीरा जल बनता है । कच्चे या पक्के भोजन के बाद पीने में भोजन आसानी से पचता है ।

चाय—एक बर्तन में त्रितने प्याले चाय बनाना हो उतना जल ढाल दीजिए, पानी खूब सौलाइए । जब पानी सौख जाय तब एक दूसरे बर्तन को तनिक गरम करके त्रितनी प्याली चाय बनानी हो उतने चम्मच और एक चम्मच अधिक चाय (पत्तो या गुरुनी) ढालकर ऊपर से सौखता जल छोड़ कर बर्तन का मुँह ढक दीजिए । दो मिनट बाद ध्यानकर चार प्याला चाय पीएँ एक प्याला दूध और दधि की शक्कर ढालिए ।

चाय २—अधिकांश लोगों का खयाल है कि चाय, पीना एक बुरी खल है । इसलिए कि यह एक प्रकार का नशा है, परन्तु यह बात नहीं है, फिर भी यह जिन्हें चाय के विषय में कोई शक हो वो लिखित प्रकार से चाय सेपार करें ।

पानी सौखते समय तुलसी के पत्ते और अदरक कुचल कर ढाल दीजिए । पानी इतना सौलाइए कि चाय के साथ उन चीजों का भी भक जा जाय, तब पानी में चाय बनाइए ।

दूध की चाय—दूध को सूख सौलाइए महीन कपड़े की एक छोटी सी पोटी में पत्तो की चाय बाँध कर दूध में ढाल दीजिए । जब दूध में चाय का

अर्क उतर आवे [रङ्ग देखिये] तब पोटली निचोड़कर फेंक दीजिये और शक्कर डालकर प्याले में पीजिये ।

चाय में दानेदार शक्कर डालिये ।

काफी-यदि काफी को सूँधकर सूँध कर लिया जाय तो बनने पर हल्का और सुगन्धित होता है । इसे खरल में कूटकर चूरा सा बना लें । उस चूरा को शीतल जल में डालकर निचोड़ लें, फिर चाय की रीति से तैयार करें ।

भांग—विजिया, दूरी, भंग 'प्रसाद' आदि कई नाम से इसे पुकारते हैं । यह एक प्रकार का मादक है तो अवश्य, परन्तु सामान्य मात्रा में लेने से यह मस्तिष्क को उत्थर करता है, दलवारक है, थकावट को दूर करता है । दो पैसे वाली पुड़िया में यदि आप दो सेर शरबत तैयार करें तो वह भांग मादक न बनकर लाभकारी सिद्ध हो सकती है ।

भांग के साथ इतने सामान जुटाइये—

काली मिर्च	वादान
पिस्ता	दाख
शक्कर	गुलाबजल
ताना अंगूर (यदि अंगूरी बनाना हो)	पोस्त खसखस
केसर	गुलाब या केवड़ा जल
दूध	वरफ

आधारभूत भंगड़ी तो केवल भांग और काली मिर्च से काम चला लेते हैं । पिस्ता दाख वादान इसखस पानी में डाल दीजिये भांग को मल- २ कर धोइये । बई वर पानी से धोइए बीज निकाल दीजिए पत्ती सुझाकर सिल पर डालिये, दूध का ढीठा देकर पीसिये कि बट्टालिज पकड़कर उठ आवे, फिर पिस्ता व वादान के टुकड़े उतार कर तथा अन्य मसाले अलग पीसिये । सब मसालों को एक में मिलाकर शक्कर डालिये, शीतल जल और दूध डालिये, खुब मिलाइये, खरखरे कपड़े में छानिये । गुलाबजल या इत्र डालिए छानने के बाद केसर वरफ का टुकड़ा तरल भांग में डाल दीजिये, दस मिनट तक वरफ पीजिए ।

कुलफी

कुलफी तीन या जस्ते की छोटी २ गिलासों को कहते हैं, जिनका मुँह चौड़ा और पेंदी नुकीली और पतली होती है। टहन भी होता है। इन्हीं कुलफियों में मलाई, दूध या रबड़ी जमाते हैं। समाप्त—

मलाई दूध या रबड़ी

मिथी

पिस्ते की गिरी

केशर

मैदा

गरक

घरफ

एक बड़े बर्तन में मलाई, दूध या रबड़ी डालिए। मिथी पिस्ते की कुवरन, केसर केशर मिलाइए। मलाई की कुलफी उत्तम होती है। यह सब चीजें लुब मिलाकर कुलफियों में भरिए। टहन से बन्ध कर मैदे से टहन बिपका दीविए। फिर एक बड़े मटके में पाँच सेर घरफ और आध सेर नमक के टुकड़े कर डाल दीजिये। मटके को घूब दिखाइये। घरफ की शीतलता से कुलफी के भीतर का तरल जम जायगा। प्रथ खाया हो तो टहन हटा, सन्नरी में निकाल कर लाइए।

कुलफी हिन्दुस्तानी स्वरूप है और शाइसक्रीम या फालूद अंग्रेजी स्वरूप जिसका बहल्लेव हम अंग्रेजी प्रकरण में करेंगे।

मिठाई एक व्यापक नाम है। नमकीन को भी रोग मिठाई ही कहते हैं, परन्तु हम मिठाई अध्याय में केवल मिठाई का ही दखल करेंगे, नमकीन का नहीं इसे एक अलग प्रकरण में लिखेंगे।

मिठाई

मिठाई बनाने के लिए प्रधान वस्तु शक्कर है। शक्कर घूरा भूरा, चीनी, शक्कर एक ही वस्तु के व्यापक पर्यायवाची नाम हैं।

शक्कर आजकल बाजार में दो तरह की मिलती है (१) मीलों की,

(२) देशी कारखानों की । मोलों की शक्कर कई तरह की होती है अथपिसे हुई, (४) दानेदार । मोल की शक्कर खूब साफ होती है । चाशनी तैयार करते, समय 'मैल' शोध कट जाय इसलिष्ट कि उसमें मैल नाम मात्र की भी हो, तो भी देशी कारखाने की चीनी अब भी गोरखपुर और बलिया जिले में हजारों मन की संख्या में देशी उद्ग से तैयार की जाती है । अधिकतर पीले रंग की होती है । मोल की शक्कर के मुकाबिले में मीठी होती है । चतुर हलवाई इसी शक्कर से मिठाई बनाते हैं ।

शक्कर के दो और भेद हैं । कच्ची शक्कर पक्की शक्कर । पक्की शक्कर का स्वाद कुछ और होता है, उसमें सोंधापन आ जाता है । पक्की शक्कर को ही कहीं २ घूरा या भूरा करते हैं ।

शक्कर से मिठाई बनाने का पहिला काम है चाशनी बनाना अर्थात् शक्कर को तरल बनाना । चाशनी को कुछ लोग शीरा भी कहते हैं, परन्तु शीरा और चाशनी में भेद है शीरे शक्कर (चीनी बनती है) बिना शीरा बने चीनी बन नहीं सकती । शीरे के पहले शक्कर का चीनी रूप नहीं होता । शक्कर को फिर तरल करके जो चाशनी बनती है वह भी शीरा का ही रूप होता है, परन्तु उस शीरे से यदि आप चीनी बनाना चाहें तो दूसरी ही प्रथा का अवलम्बन करना पड़ेगा । चाशनी से जो शक्कर पकती है उसे पक्की शक्कर या घूरा या भूरा कहते हैं ।

शुद्ध शक्कर की मिठाइयाँ

शुद्ध शक्कर की मिठाइयों से हमारा अभिप्राय उन मिठाइयों से है जिनमें केवल शक्कर का ही उपयोग होता है यथा।

भूरा—घूरा या पक्की शक्कर ।

गट्टा—बताशा ।

मिश्री - पट्टी ।

चीनी के खिलौने

में दूसरी श्रेणी में यह मिठाइयाँ आती हैं यद्यपि इनमें भी बाहुल्य

शहर ही होता है तथापि शहर के अतिरिक्त और भी चीजें डाबी जाती हैं। यथा:—

रेवड़ी-सफेद तिल ।

इलायचीदाने-में-इलायची का दाना ।

इन्हें या प्रायः अन्य यमों तरह की मिठाइयां बनाने के लिए शहर की चायनी तैयार करनी पड़ती है ।

यामनो उस शहर को कहते हैं जो शीरा रूप में होती है ।

बनाने की विधि-चासनी के बनाने के लिए (कढ़ाही लोहे की पड़ी) और भट्टी होनी चाहिए । चलाने के लिए भरने छिद्रले कारछुले और बड़े बड़े दोवले होने चाहिये ।

कढ़ाही को भाग पर चढ़ा दीजिए यदि चीनी एक सेर हो तो पानी का अन्धाज आध सेर होना चाहिये, कढ़ाही गरम होने के पूर्व ही शक्कर और जल डाल दीजिए । कुछ लोग यह सारा जल एक साथ नहीं छोड़ते, आधा आरम्भ में और आधा धीरे २ करके डालते हैं । चासनी का मैल काटने के लिए दूध, भिण्डी के पेड़ की जड़, रुपड़े का टुकड़ा, सोडा आदि कई चीजें काम में आती हैं । साधारण तथा दूध ही काम में आता है । मैल चाँदे भरने से धुलते जाइए और शेष जल और दूध (एक छटांक) मिलाकर छौंटा करते जाइए । आरम्भ में भट्टी खूब दहकती रहनी चाहिए, जब एक बफान आ जाय तब धीव धोमी कर देनी चाहिए ।

कुछ मिठाइयां तो शुद्ध शक्कर से ही बनती हैं । यथा—

गद्दा, बत्ताया, मिथ्री, खिलौने आदि । देहाती हलवाईं परकी पेड़े तक केवल मात्र शक्कर के गढ़ लेते हैं, इसलिए कि इन्हें सस्ता बेचना रहता है । खोया डालने से उनका परता नहीं पड़ता । खोये की बनी मिठाई कुछ महँगी पड़ती है । मोटे रूप में खोए की मिठाई को अमोरो की मिठाई 'शुद्ध शक्कर की मिठाई, साधारण खोनों की मिठाई, गरीबों की मिठाई समझ लीजिए । जिन तरह राजे महाराजे हीरे पन्ने और पुखराज, के अमोर सोने, के साधारण लोग चाँदी के निर्धन लोग गिल्ट निकल आदि के जेवर पहनते हैं उसी तरह मिठाइयों में भी दरजा है ।

मिठाइयाँ तेल और गुड़ से भी बनती हैं। घी शक्कर दूध से बनती हैं। जो बहुत ऊँचे दर्जे के रहस हैं तथा जिनके यहाँ अनुभवी पात्र रहते हैं। वे शक्कर के शीरे की जगह पर मधु का प्रयोग करते हैं मधु में रा गुल्जे पेटे के मुरब्बे, छुदारे के मुरब्बे आदि बनते हैं। चने के वेशन की जग कीमती मोतियों और धातुओं का भस्म डालकर भी मिठाइयाँ बनती हैं।

मिठाइयाँ बनाने के लिए सामान की कीमत और उसका रूप दिखाना आसान नहीं। गुड़धानी के पैसे के चार छः लड्डूओं से लेकर हजार रुपये लड्डू तक के कीमत की मिठाइयाँ बन सकती हैं।

सुनी बात कहता हूँ सच झूठ सुनाने वाले जानें और सुनने वाले निर्णय करें। लाखनऊ के नवाब साहब प्रति दिन प्रातःकाल जिस लड्डू जलपान किया करते थे उसकी कीमत २००) से लेकर १०००) प्रति लड्डू थी आपने मोती चूर के लड्डू के नाम तो अवश्य सुने होंगे। मुझे हँसी आती है, जब हम एक पैसे या दो पैसे में मोतीचूर के लड्डू बिकते या खरीदे सुनते, देखते हैं। सच पूछिए तो यह मोतीचूर के लड्डू नहीं कहलाते हैं। हलवाई बेचारे क्या जाने, मोतीचूर क्या होता है? उन्होंने लड्डूओं के नन्हे नन्हे दानों को मोती की शक्ल कर दिया और बनाकर उसे मोतीचूर समझ लिया और दुनियाँ उसे 'मोतीचूर' समझ कर स्तैमाज कर रही है। बाबूजी! वे 'चनाचूर' के लड्डू हैं। मोतीचूर भी एक दो पैसे या आने को मिल सकते हैं। साधारण उसकी मोती २०) तोले आते हैं भस्म किए जाने पर कम से कम ३०) तोले (शुद्ध-भस्म) की लागत पड़ेगी। तीस रूपए में एक तोला 'मोतीचूर' तैयार होगा है। जिस लड्डू में यह चूर पड़े, इसे मोतीचूर समझिए।

हाँ तो मिठाइयों के यह भेद, उपभेद, रूप और स्वरूप हैं। मुझे मालूम नहीं, आप किस लागत की मिठाइयाँ तैयार करना चाहते हैं सोचता हूँ कहीं "गुड़धानी-श्रेणी" की मिठाइयाँ लिखूँ तो आप वाक भौं न सकोढ़ने लगें। और १०००) प्रति लड्डू का उपनाम लिखूँ तो आप ठन्डी सांस खींचने लगेंगे। बनायें तो भी पड़तायें और न बनायें तो भी पड़तायें। इसलिये

में मध्यम धरेयी की मिठाइयों का ही वर्णन करूंगा । जिन्हें बहुत कीमती मोदक तैयार कराना हो, वे मदानुभाज या महानुभावा किसी घैसाचार्य से मिलें ।

चामनी—शीरे में पाँच उयाल आजाय तो आप उमे उतार लीजिये इस शीरे में रमगुज्जा, जनेदी, हमरती तर की जा सकती है ।

उसी शीरे को जितनी देर तक आग पर रखियेगा उतनी ही यह गाढ़ी होगी । इस गाढ़ेवन की स्थिति को ही सांकेतिक भाषा में 'तार' पढ़ना कहते हैं । एक तार, दो तार, तीन तार की चामनी गाढ़ी होन पर ही क्रमशः बनती है ।

उहली में राम लगाकर एक यूँ चासनी टपकाइये तो पहिली स्थिति में एक तार सा बंध जायगा । इस पहिली स्थिति की चासनी को एक तार की चामनी कहते हैं ।

यदि आप खूब पछा देंगे तो तार बंधने बन्द हो जायेंगे चासनी से इलायचीदाना आदि बनते हैं ।

इलायची दाना—काली इलायची के दाने निकास कर हर दाने को अलग अलग कर डालो । एक बड़ी सी कढ़ाही में दाने डाल दो, बड़ाही झिझली होनी चाहिये थोड़ी सी चामनी कढ़ाही में डालो कढ़ाही को इस गति से हिलाओ कि चामनी इलायची के दाने हर दाने पर लिपट उठे । जितना छोटा या बड़ा दाना बनाना हो उतनी चामनी डालो । चामनी धीरे-धीरे ढाली पहले की पढ़ी चामनी मूखने के बाद धीरे २ झोको कढ़ाही हिलाते रहने से चामनी आप ही आप सूखती रहती है । इलायची के दाने की जगह पर आप और भी चीजें यथा गिरी दुहारे, बादाम पिरते के टुकड़े डाल सकते हैं ।

गट्टा—गट्टा अयोध्या आदि के मेजों में खूब बिकता है । जितने सेर गट्टे बनाये हों उतने ही सेर शकर की चासनी तैयार करो । चामनी जब सूखने लगे तब झिझले घाल में धी लगाकर चासनी उड़ेल दो । जब यह छूने योग्य हो जाय उमें घैलन की शकल में करके खूब खींची (जैसा आपने इलायची को करते देखा होगा) जितने छोटे या गट्टे बनाने हों उतनी मोटी या पट्टी रखना चाहिये । इस पट्टी को चौकने से गट्टे बंधते हैं ।

वताशा

इसके लिए चाशनी पहले से तैयार रखते हैं। जब वताशा बनाना ही तो रीठे का पानी तैयार करलो। रीठा एक फल होता है। पानी में भिगो दो जब भीग जाय तब रीठा को खूब मल कर छान लो यही रीठे का पानी कहलाता है।

एक तवानुमा कढ़ाही लो। वताशा बनाने के लिये तवानुमा कढ़ाही बनती है, उस कढ़ाही में एक खड़ा हुआ डण्डा लगा रहता है जो पकड़ने के काम आता है। इस कढ़ाही में एक बार में आधा शीरा डालो आग पर रखो, जब शीरा खौलने लगे तो उसमें रीठे का थोड़ा सा पानी डाल दो। छीटा सा डालो फिर दूसरे डण्डे उसे घोटते हुए उतार लो एक सफेद चादर फैलाकर घोटा हुआ शीरा चुआते जायें। जितना छोटा बड़ा वताशा बनाना हो उतना बड़ा ठाप गिराओ। हवा लगते ही वह ठाप सूख जायगा। यही वताशा कहलाता है।

पक्की शक्कर—स्वादिए पक्की ही शक्कर होती है। दूध दही वेसन के लड्डू आदि में यही शक्कर पड़ती है। जब चाशनी में पपड़ी पड़ने लग तब उतार कर एक बड़े घोटने से खूब घोटो कि रवा-रवा अलग हो जाय जो दानें बड़े बड़े रह जाँय तो उन्हें पीस डालो।

मिश्री—पक्की शक्कर या देशी कारखाने की शक्कर की खूब गाढ़ी चाशनी तैयार करो। गाढ़ी हो जाने पर जमीन पर उतार लो। घोटना से घोट कर थोड़ा सा सुखाओ तत्पश्चात् जिस बर्तन में मिश्री बनानी हो, उसमें जमादो।

खिलौने

चीनी के खिलौने दीपावली पर बहुत बिकते हैं। यह खिलौने गढ़े नहीं जाते हैं। बल्कि साँचों में ढाले जाते हैं। जब खिलौने बनाने हों तब साँचों को धोकर तैयार रखो वे साँचे आधे आधे होते हैं। दोनों को बाँध कर रखो। साँचे लकड़ी के ही ठीक होते हैं, परन्तु मिट्टी के भी होते हैं।

गुच्छेदार चाशनी तैयार करके इन सांचों में सांचे के अनुरूप शीरा डालकर, सांचे को चारों ओर घुमा दो। यों तो इतनी देर में शीरा सूख जायगा और यदि ठव भी बाकी रहे तो शीरे को छुड़ा दो। थोड़ी देर बाद सांचे की रस्सी खोल दो। त्रिकोना साबुत निकल आयेगा।

रेवड़ी

पहिले गट्टे बनाओ। एक कढ़ाही में खेत तिल भून डालो। जब कड़ा गरम हो रहे तभी उसमें गट्टे छोड़कर खरीन पर उतार लो, फिर कढ़ाही का सूख हिलाओ, यदि कढ़ाही ठंडी पड़ने लगे तो फिर आँच दिया दो इस भी डाल दो कढ़ाही हिलाते रहना ही चालुरी है। जब गट्टे में तिल अच्छी तरह बिपक जाय तब रेवड़ी तैयार समझो।

लड्डू

लड्डू (घूंदियों के)

१ सेर घेतन

४ सेर शक्कर

१॥ सेर घी

घेतन भाँधे घण्टे तक फेंटे। फिर करने से घूंदियाँ छाने। जितनी छोटी या बड़ी घूंदियाँ बनानी हों उसी के अनुरूप करना रखे। घूंदियाँ छान-दान कर चाशनी में डालवा जाय। चाशनी २-३ सार की होनी चाहिये। चाशनी में घूंदियों की हुवाता रहे जब घूंदियाँ भड़ जाय, तब चौड़े करछुल से सब एक में मिला दो। फिर लड्डू बाँध लें।

मोतीचूर के लड्डू

बाजार में जो लड्डू मोतीचूर के नाम से बिकता है, वह गलत नाम है यह मैं बता चुका हूँ, वास्तव में यह मोती के चूर (घेतन) से नहीं बनता। बस ! घूंदियाँ ही मोती सरीखी छोटी बनती हैं।

लड्डू (विशेष)

ऊपर की रीति से बूंदियां बनाइये। बांधने के पहिले निम्नलिखित
मेवे आदि भी छोड़ दीजिये तो विशेष प्रकार का लड्डू बन जायगा।

किशमिश

इलायची बड़ी

पिस्ते

गिरी

इत्र

सुनहले या रुपहले वरक लेकर चिपकालें। ऊपर जो लड्डू के प्रय
दिये गये हैं, बेचने के बेसन के लड्डू हैं।

मूंग के लड्डू

मूंग की दाल सवा सेर

चोनी ५ सेर

घी डेढ़ सेर

केशर १ माशा

दाल को खारे जल में भिगो दो, भोगने पर लेस्य रूप में पीस डालो
फिर उसे घी में भून डालो। भूनने में आध पाव घी लगाओ। केशर १ माश
छोड़ दो। भूनी हुई पिट्टी को गाढ़ी चाशनी में डालकर लड्डू बांध लो।

लड्डू (मूंगदाल के)

१ सेर उड़द या मूंग भाड़ में हल्का सा भुनवालो। ओखली में कू
कर झिलका हटा लो। चक्की में पीस कर आटा बनाओ। ख्याल रखो कि
'आटा' दरदरा पिस जाना चाहिये, आटा या मैदानुमा नहीं। इस बेसन
बराबर घी लो, कढ़ाही में जब घी खौलने लगे बेसन डालकर भूनलो, भूराप
आ जाये, ललाई नहीं। अब इसे खूब शीतल होने दो। अच्छी तरह शीतल
हो जाने पर बेसन की दूनी खांड डालो। सबको खूब रगड़ २ कर मिलाओ
जब खूब मुलायम हो जाय तब छोटी इलायची का सफ़फ़ करके डाल दो और
लड्डू बांध लो। इन लड्डूओं को एक पर एक न रखो, अलग अलग रखो।
चार पांच घण्टे बाद ये कड़े हो जायेंगे।

लड्डू (बेसन के)

१ सेर बेसन

१ सेर घी

१॥ सेर खॉंद

मिश्री एक छटांड

पिस्ता,

बादाम

इलायची सफूफ

कुनरन आव पाव

येसन को घी में खूब भूना । जब सहक आने लगे, सब उतार लो ।
 बेइ सेर खाँड़ ढालकर और सब मसाले ढालकर खूब मखे । फिर लड्डू बांध
 लें, यदि घी कम ढालना हो तो चारमी में येसन ढालकर लड्डू बांध लो ।

लड्डू (सूजी के)

१ सेर सूजी

१ सेर घी

१॥ सेर खाँड़

सूजी को घी में खूब भूना । जब भूरापन आजाय कड़ाही उतार लो
 और खाँड़ ढालकर हथेलियों से खूब मखो । पिस्ता आदि मेवे कुतर कर छोड़
 दो और लड्डू बांध लो ।

लड्डू (चूंटिये के)

१ सेर मैदा

१ सेर घी

१॥ सेर खाँड़

१॥ पाप मेवा

१ सेर मैदा को मोमन दे—यानी थापा पाव घी ढालकर कपची ही
 मैदा को सुखावे । इस मैदे को पानी मिलाकर लड्डू बांध ले । बाकी घी कड़ाही
 में बाल कर गरम करें । इन लड्डूओं को घी में तल लें । तलने के बाद उन्हें
 निल पर कूट पीस कर छाटा बनावें । इस छाटे में शक्कर और मेवे मिलाकर
 खूब मखे । फिर लड्डू बांधे ।

लड्डू (खोये के)

४ सेर दूध और आठ सेर चावल की पीठी या चरारोट, दूध का
 रोया कर—रोया और चावल की पीठी को खूब फेंटे । फिर इनकी चूंटियाँ
 तखे । इन चूंटियों को शीरे में ढालकर सर करें और जब ये फूँट जाँय तो
 शीरे से दूर करके धीरे धीरे सुखावे । सूखे मेवे काट कर छोड़ दे और इत्र भी
 दाख दे, फिर लड्डू बांध ले ।

लड्डू (गेहूँ के)

गेहूँ की सेर भर आटा आधा पाव घी में भुनते-भूरा कर डालें। दो तार की चाशनी में हम आटे को डाल कर खूब मिलावे। सक्रक हवायवी डालकर लड्डू बाँध ले। चाशनी बराबर की होनी चाहिए।

लड्डू (राम दाने के)

राम दाने का लावा भुनवा ले। स्वयम् भूनना हो तो इस रीति से भूने। कड़ाही खूब गरम करे। आधी छट्ठीक राम दाना कड़ाही में डाल दें और कपड़े की गेंद से या पोटली से चलावा रहे। बस लावाँ फूटने लगेगा। इसी रीति से आध सेर लावा तैयार कर ले इतने ही तौल की चीनी की चाशनी तैयार करे। चाशनी चार तार की होनी चाहिए। चाशनी में डालकर खूब मिलावे, फिर गरम गरम लड्डू बाँध ले।

लड्डू (लाई के)

धान के भूजिया—चावल के भूजे को लाई कहते हैं। यह प्रायः गुड़ के शीरे में बनती है यदि लाई सेर भर हो तो शीरा ३ पाव होना चाहिये, लाई को चार तार की चाशनी में—चूल्हे पर मिला दे, फिर उतार कर गरम गरम बाँधे।

लड्डू (तिल के)

इसे 'तिलवा' भी कहते हैं। माघ महीने के गणेश चतुर्थी के दिन बहुत घरों में तिलवा बनता है। अपने धर्म शास्त्र में माघ में तिल-सेव पर अधिक जोर दिया गया है। बस लड्डू भी लाई की भाँति बनता है।

लड्डू (मैथी के)

मैथी को भाड़ में हल्का भुनवा कर कूटो। छिलका निकल जाने पर साधारण आटा तैयार करें। इस आटे को सेर पीछे आध पाव घी लेकर भुनते भुनते भूरा कर डालें। फिर तीन तार के शीरे में डालकर खूब मिलावे। पीछे लड्डू बाँध ले।

घरकी

गारियल की—यह कच्चे गारियल को गिरो को छरप्पी बनती है, देवे लोग मुरो गिरो को भी बनाने हैं। कनकर गोत्रे का पुरादा करलें। पाया मेर गारियल को पीछी और पाया मेर पोया मित्रा कर पाय भर भूषी में भूषे २ भूष कर टालो, यह सफेद रंगे। यह बनाने वाले की हृष्टा पर है, यो तो प्रायः सफेद ही रहने हैं। एक तोला २ फूट हलायची छाने। एक सेर चायनी में टाल कर गूब मित्रावे। चायनी गूब गाड़ी हो पाभी का तमिक भी संत न होना चाहिये। मिलाने के बाद, पाल में धी पीतकर बर्फी जमा दे। जी चाहे तो बरक भी धिरका दे। कड़ो हो जाने पर थाल से काट लें।

बादाम की—बादाम को गिरो निकाल कर उबका दिखका हटा दें। गिरो को पीस कर पीछी बनाये। हम पीछी को घी में भून दें फिर पीछी के बराबर ही लोवा भी छद्ग भूनलें। यदि दोनों मिलकर एक सेर हो तो चायनी पात्र मेर ५ सेर पात्र होनी चाहिये। हलायची का चूरा भी चाहिये।

आम की बर्फी—पक्के और कच्चे दोनों प्रकार के आमों की बर्फी बनती है। कच्चे आम को बर्फी बनाना ही तो दिखका निकाल कर कस कर छरप्पे, चूने के पानी में छान कर हलका सा सुखा टाले। साये में सुखाये। जब इन खरप्पों को तीन बार धोकर पानी उबाल टाले। चायनी तैयार करें एकरी खरप्पर की चायनी छरप्पो होगी। जब एक सार बँध जाय तो खरप्पे को निचोड़ कर, चायनी में टाल दें। आधे घंटे तक उम्है पकायें तापरथात् सफ़ू हलायची, केशर, इत्र आदि छोड़कर पात्र में बर्फी जमा दे।

पक्के आम का रस सेर भर-शरकर टाई सेर चायनी तैयार करे। चायनी तीन तार की हो। उसमें रस टाल दे। उसे खूब घोंटे। जब गरम हो रहे समो बादाम और पिस्ते की पाय भर पीछी में टाल दे। इत्र आदि टालकर बर्फी जमा ले।

खरप्पा—हमके बीज को धोकर, धोके घी में कढ़दार लो। विशेष बरफी बनाने के लिये लोवा भी भूनलो। लोवा बीचमें मिलाओ।

बीज को पाव भर खोया चाहिये । तीन तार की चाशनी में दोनों को छोड़ कर खूब मिला दो । सफूफ इलायची और दो तीन चूंद इत्र डालकर जमा लीजिये और चर्फी काट लो ।

ताल मखाना—उपरोक्त रीति से मखाने, खोरे के बीजों तथा कुम्भे के बीजों की चर्फी बनती है ।

घेसन—इसको पहिले भूनकर दो तार की चाशनी में पकाइये । दोनों का वजन बराबर हो । खूब भुन जाने पर पिसी केशर तथा कतरं बादाम और पिस्ता मिलाकर ताल में जमा लो ।

फल—नासपाती सेव आदि के लच्छे ग्राम की भांति कर लो सेर भर लच्छों को आध पाव घी में भून लो । डेढ़ सेर वजन दो तार की चाशनी में छोड़ आधा पाव भुना खोया डाल दो । फिर घोटें जब कड़ापन आजाय, चर्फी जमा लो ।

बादाम—इसकी भिगी की पीठी को घी में कलहार लो । फिर उसे तीन तार की चाशनी में खूब घोटो । सेर भर पीठी में डेढ़ सेर चाशनी, आध पाव भुना खोया, दो मासे सफूफ, इलायची व पांच चूंद इत्र चाहिये । जमाने पर सुनहले बर्क चिपका दीजिये ।

खोया—इससे अनेकों प्रकार की चर्फियां बनती हैं । सेर भर खोया, डेढ़ सेर बीनी धीमी आंच पर भूनिये । जब भूरापन आजाय तो तीन तार की चाशनी में घोट डालिये । जब घोटते २ रवा २ मिलजाय तो जमाने समय रवादार चीनी सतह पर छिड़क दीजिये ।

नारंगी—छिलका तथा बीज पृथक कर दीजिये । पाव भर गूदा (जवा) को ढाई पाव दूध जब उटते २ आधा रह जाय उसमें गूदा डाल दीजिये और खोया बना लीजिये । इस खोये को तीन पाव खांड की तीन तार की चाशनी में डाल दीजिये, फिर इलायची, इत्र, केशर आदि डाल, चांट कर जमा दीजिये ।

कदली की फली के छिलके पृथक कर गूदे का लेस्य बनालो लेस्य को

घी में खोये को भोंति मूनखो । सेर भर गूदे को चाच रंर खोया हो । फिर देर मेर को तीन तार की चासनी में खुष मिखा, मेवा ढाबकर जमादें ।

हलुआ

सूजी के—घी और सूजी बराबर कड़ाई में रक्क भूरा हो जाने तक भूनी । दूधोड़ी शकर तथा दूना पानी लेकर कड़ाई में खीलाहये और चलाते रहिये जब तक पानी न भूर जाय ।

२—विधि—घी और सूजी बराबर कड़ाई में भूनकर लाल कर लीजिये शकर के शर्वत में छोड़ मेवा ढाल दीजिये ।

३—विधि—सूजी और घी बराबर, शकर दूधोड़ा, दूध दूना । इसमें शर्वत दूध का पड़ता है ।

४—विधि गाजर और दूना दूध, गाजर के बराबर शकर गाजर को धोल, पीस की लकड़ी निकाल, फिर मल २ कर धोहये खीलते दूध में गाजर के टुकड़े २ कर ढालिये । इस लेख को चीथाई घी में भूनिये फिर साधारण चासनी में ऊपर के लेख को ढाल दीजिये । फिर मेवा मिखा दीजिये ।

५—विस्ते बादाम का—मिगी १ छटांक, घी १ छटांक, शकर १ छटांक दूध पाव भर ।

मिगी को घी में तलकर पीठी करे । इस पीठी को फिर घी में भूनकर पाव भर दूध और शकर दोनों मिलाकर छोड़ दें, इस हलुये में यदि बिदारी-कन्द और मेमरकन्द की पीठी १-१ छटाँक छोड़ दे यह पौष्टिक रूप में सेवार हो जायगा और साधारण शारीरिक शक्ति रखने वाले पौष शक्तियों की सुराक होगी । जो चोखता को प्राप्त हो ये शीतकाल में इस हलुये का सेवन करे तो शीघ्र स्वास्थ्यता प्राप्त कर लेंगे ।

सोहन—(दूध सेरभर, मैदा सेरभर, X निशास्ता पाव भर) इन्हें धोल कर कड़ाई में धीरे २ पकाये, बयाल आने पर सेर भर घूरा छोड़ दे, जब बड़े-बड़े दाँने पड़ने लगे तो उतार कर मिलादे और विस्ते को गिरी कतर २ कर छोड़ दे ।

X निशास्ता बनाने की विधि आगे देखिये ।

मलाई का —

मलाई और मलाई की दूनी खाँड़, मलाई के बराबर घी ।

खाँड़ और मलाई को एक में मसल कर मिलावे । जब मिल जावे घी चढ़ा दे । घी खूब खरा हो जाने पर मलाई शक्कर मिला हुआ छोड़ दो पक जाने पर सेवे छोड़ दो ।

आम का—

आटा सिंघाड़े का—

घी

वादाम या पिस्ते की मिंगी—

आम का रस

खाँड़ —

मधु

आम के सेर भर रस में डेढ़ छटांक मधु छोड़कर पकाओ जब दोनों मिल जाय तो तीन पाव दूध डाल दो । इन्हें पकाते-पकाते गाढ़ा कर डालो । सेवे की मिंगी और सिंघाड़े के आटे को एक में पीस कर घी में डाल दो । यदि यह सब चीजें एक सेर हों तो आधा सेर खाँड़ पक्की डाल कर चूस्ते पर खूब पकाओ ।

त्रिफला को—आँवला, हरीतिका और बहेड़ा—इन तीनों फलों को हरा-हरा लो, इतका कपैलापन दूर करने के लिए इन्हें उवाल डालो । आँवले का आधा हरीतिका, उसका आधा बंसलोचन सब को पीस कर आटा बनाओ । यह आटा लेस्य का चौथाई होना चाहिये । लेस्य का चौगुना दूध लो, उस दूध में लेस्य को डाल कर खोया बनाओ, खोये में मसाले छोड़ दो आधा सेर शक्कर घी साधारण चाशनी छोड़ दो । दस मिनट तक पकाते रहो । इसे चूस्ते में सेवन करो तो रक्त विकार दूर हो जायगा ।

अदरक का—

अदरक पाव भर—

सूजी एक छटांक

घी पाव भर—

मिश्री पाव भर

इलायची सफेद—

आठ आने भर

अदरक को छीलकर पीठी तैयार करो । इस पीठी और सूजी को एक में मिलाओ । घी में इसे भुनो । इलायची सफूफ करके छोड़ दो । मिश्री की

साधारण आदमी बनाकर उसमें गेर दो । भूमी खोखी आती हो तो यह (हनुमान सेवन करो) ।

काशीफल का—काशीफल (फेंटे) का मोटा दिलका हटा दो, बीज और कोमल गूदा भी हटा दो । बाकी अंश को लेस्य कर डालो । लेस्य के बराबर ही ताजा खोया मिछाकर दोनों को मूत्र फेंको । इन दोनों के परावर काँड़ का शीला बनाओ । भिल्ले गोबे को हटाने ही घी में मूत्र भूनी, यहाँ तक पानी का अंश मुन्हा जाओ जब शीरा गोबने लगे, मुन्हा हुआ खोया उसमें डाल दो । जब गाढ़ा पड़ने लगे उधार लो ।

निशास्ता बनाने की विधि—गेहूँ को पानी में भिगो दो, तीन चार दिन भीगने के बाद उसमें से अंकुर निकाल चेंबेंगे । इन अंकुर दार गेहूँ को छान कर मुन्हा जाड़िये, फिर चाटा सैवार बोलिये । इसे ही निशास्ता कहते हैं ।

कुण्डलिनी

जलेबी का—२४ घण्टे पूर्व हडिया में मैदा घोळकर रख दें । इतनी दूर में उसमें खमोर उठ जायगा । दूसरे दिन इसको खूब फेंटाई करे । चौड़ी पाजोनुमा बड़ाही में घी चढ़ा दें, जब घी सन्निक धुंधला देने लगे जलेबी छाने । एक छोंटे से बरतन की बेंदी में पतला सा मूरापन बर दे । उसी मूरापन के रास्ते फेंटे हुए मैदे को निर्धारित गति से चुगावें । जलेबी कुण्डलीनुमा बनती है । ठीक वैसा ही जैसा आपने सॉप को कुण्डल मार कर बैठते देखा होगा । जलेबी बनती है और जलेबी भी जो जी में आये बनाइये । जब रस में भुरापन आ जाय, घी से निकाल कर शीरे में छोड़कर दूबाने जाइये ।

अमृति (इमरती, इमिरती अमिरती)

रवद की दाढ़ को धोकर सुखावें, फिर मैदा पिसवायें । इस मैदे को मूत्र फेंके इतना फेंके कि इसकी बड़ी पानी में तैरने लगे । यह पिट्टी जलेबी की रिट्टी से काफ़ी गाढ़ी होता है एक चौड़े मोटे कपड़े में पिट्टी रगड़कर पोटली सी कर लें, फिर पूर्व ही बने मूरापन से पिट्टी को घी में कुण्डल करता हुआ

उतारे पहिले एक बड़ा वृत्त बनावे, फिर उस वृत्त की रेखा पर छोटे छोटे वृत्त बनावे । जब खूब पक जाय चाशनी में डुबा दे । चाशनी से जलेबी पहिले निकाल लो ।

आलू की पिट्टी की हमरती फलाहरी कहलाती है । आलू की पिट्टी की जलेबी और हमरती दोनों बनती है । बड़े बड़े साबुत आलू उवाल कर पीस डालिये, पीसने के बाद उसे खूब फेंटिये, फिर पिट्टी तैयार हो जायगी ।

सरस

सरस मिठाइयों में रसगुल्ला, स्पन्ज सन्देश, गुलाब जामुन, चमचम आदि आते हैं, पेठे का मुरब्बा भी इसी प्रकार की मिठाई है, परन्तु इसे मुरब्बा प्रकरण में लिखेंगे ।

चमचम—छेना (फाड़ा हुआ दूध) को निचोड़ कर सुखा डालिये, फिर खूब मलिये । छोटी छोटी लोइयाँ कर उन्हें लम्बा (गिल्ली (गुल्ली) सा करके चिपटा दीजिये, भीतर पोली रखिये इसे शीरे में खूब पकाइये । पकते पकते जब ऊपरी भाग कड़े पड़ जायें तो छानकर दानेदार शकर में रख दीजिये ।

छेना बनाने की विधि—दूध का छेना बनाने के माने है दूध को फाड़ना । दही खटाई फिटकरी से दूध फाड़ा जाता है, जब दूध खो जाता रहे इनमें से कोई एक चीज़ छोड़ दो दूध फट जायगा ।

सन्देशा—ढाई सेर शकर का शरबत खौलाओ दूध के फुहारे देते रहो । छेना को सिल पर खूब पीसो, जब चाशनी खौलने लगे तो उसमें छेना छोड़ दो । जब दोनों चीजें एक होकर गाढ़ी होने लगें तब कढ़ाही उतार कर खूब घोंटो जब दाने पड़ते दीख पड़े सफ़ूफ़ इलायची और इत्र डालदो । अब कढ़ाही से मिठाई थाल में फैला दो और साँचे से गोल गोल सन्देश बनाओ ।

गुलाबजामुन—सेर भर खोये में पाव भर कूट्ट या सिंगाड़े का आटा डालिये । दोनों को खूब मलिये फिर छोटी २ लोइयाँ काटिये । बीच में पकी शकर (बहुत कम मात्रा में) भर कर गोल या लम्बी जैसी इच्छा हो लड्डू

बनाइए एक तार की खोलती चारानी में इन्हें पकाइए । कुत्तेक हलवाई खोए के साथ मैदा भी मिला देते हैं ।

रसगुस्ता—छेने को खूब पीसिए, फिर इनकी टिकिया बनाकर खोलती चारानी में पका लीजिये । टिकिया के भीतर शकर की आवश्यकता नहीं । बारह घण्टे तक शीरे में पड़े रहने पर हर भाग में वैसे ही शीरा पहुँच जाता है ।

खीर (खीर) मोहन—छेर भर छेने में चाची छटांक कूट्ट का मैदा मिलाओ । दोनों को खूब पीसो, ताकि खूब मिला जाय । लोइयों काटो । लोइयों को पेड़े की शकल का बनाओ चारानी करो । चारानी पतली होनी चाहिये । लोइयों को छेदते जाओ, जब खीर मोहन (ये टिकियां) डूबने लगें कड़ाही बतार लो ।

शशिकला—बादाम, पिस्ता, गिरी, चिरौंसी । इन चारों को बराबर छेकर इनकी पीठो बनाओ । इलायची सफूक्त करके ढाख दो । यदि ये पाव भर हों तो पाव भर शकर और पाव भर खोया लो । इन सब चीजों को फिर पीसो । पीस भर खूब फेंटो । खोया के अनुरूप बनाओ इनकी लोइयों काटो । इन लोइयों को रोटीनुमा बेलकर बीच में किशमिश भरकर गुम्फिया सी बना लो । इन्हें घों में छल से, फिर शीरे में ढाल दो ।

बालूशाही, खाना (खजन्ना) सुरमा, खजूर-टिकिया, पेदा,

अन्य मिठाइयाँ

शुपशुप, शकरपारा, घेवर, मोलीपाग, गुम्फिया आदि—

गुम्फियाँ—इसे मीठा समोसा भी आप कह सकते हैं इनके रूप में अन्तर होता है, प्रकार में नहीं । गुम्फिया भरकर बनती हैं । कोई बूँदियाँ भरते हैं । कोई भूनी सूजी और शकर मिलाकर भरते हैं । कोई सोंठ और गुड़ ही भर लेते हैं । कोई भाँति पू के मेवे भरते हैं । इन्से शीरे में पाग भी लेते हैं और सादी भी रखते हैं ।

सोमन दिये हुए मैदे को गूंध कर छंटी २ लोई करो, फिर रोटी की तरह घी लगाकर बेल लो । बच में भरत रखकर रोटी को मोड़ दो । खुले किनारों को खूब चिपका कर छुटकियों से बराबर दूरी पर आरी की भांति किनारी को बना दो । इसे घी में तल लो । भरते में शकर डालने से, पकते समय शकर गल जाती है । जलेबी की तरह छान लेने पर यह और मीठी हो जाती है ।

घेवर—मैदा को सोमन दो । फिर पानी डालकर पतला सा घोल बनो अब इसे इतना फेंको कि खूब लस्सी आ जाय । जिस कढ़ाही में घेवर पकता है उसे घेवरदानी कहते हैं, यह चार गिरह के व्यास में होती है । कढ़ाही न हो तो कटारदान में बनाइये । बड़ी कढ़ाही में ये खड़ा रखकर भी बनाया जा सकता है । करछुल से खौलते घी में थोड़ा २ कर घोल छोड़ते जाओ । यदि अच्छे फेंटाई होगी तो घेवर शीघ्र फूल आयेगा । दो तार की चाशनी में घेवर को जलेबी की तरह छान लें । आधे घण्टे में घेवर पाग उठता है ।

बालूशाही—दो सेर मैदा में तीन पाव घी कच्चा छोड़ दे । खूब मसले । आध पाव दही में आध सेर पानी डाले । दोनों मिलाके, फिर छान ले । इस दही के पानी से मैदे को खूब गूंधे । एक-एक छटांक की लोई बनाके गोल करे । गोल होने के बीच में अंगूठे से दबाकर गड्ढा बना दे । कढ़ाही में घी गरम करे । इन लोइयों को छोड़ना जाय और उलट पुलट कर पकाता जाय, जब भूरापन आ जाय उतार ले । चाशनी में पाग दे ।

गुनगुन—मैदा आध सेर, खांड पाव भर, घी आध पाव, इन तीनों की एक में मिलाकर खूब गूंधे । छंटी कढ़ाही में आध सेर घी डालकर खूब गरम करे, बाद को लोइयों तोंद कर कपड़े में दबाके घी में डालता जाय ।

मोनीपाग—दो सेर चाशनी एक तार की करे । पाव भर घेसन दो सेर घी में पकाकर छान ले । फिर इसे चाशनी में डाल दे । केवड़े का दूध छोड़कर धात में बना दे ।

गुनगुन—मैदा आध सेर, घी पाव भर और पानी । इन तीनों को खूब गूंधे इसके बाद छिंटिया बनाकर घी के तले फिर गरम-गरम चाशनी में

शकरपात-मैदा पात्र भर

घो एक छटीरु

बादाम की गिरी की पीठी आधो छटीरु

चोनी

देह पात्र

मन्नाद

आधा पात्र

दूध

आधा मंत्र

मक्खो एक में मिश्रकर गूंधे । दूध को मन्नादर घाधा करछे । सब चोनी को एक में गूंध कर टिकियाँ बनाये । इन टिकियों को घी में तलकर घालनी में बोझा जाय ।

गुरमा—१ मेर चरवा मैदा के, देह पात्र की छाने, पानी से लूय गूंधे गूंधने पर काद के पीछे पर उबे कई तह बेले और पतवा करके फिर तह काता जाय । इन तह दीव भाग तह करने के बाद चक्कू से आधो इन्च चम्पी और आधो इन्च चौड़ी टुकड़ी करजे । इन्हे घी में तलकर घालनी में दूगाया जाय । इनच गुरमा तैयार हो जाय तब गुरमें और शीरे को पीके करघुल से लूय मिलावे ।

गाम्ना—आध पात्र घी का मोमन देकर आध सेर आटा गूंधा, छोटी छोटी छोटियाँ करके उन्हे कई नह बेखी, जिसनी बार बेखी नह करने जाओ । हा तह पर घी या मीठा तेज पुरझते जाओ, ताल छाड तह करने के बाद दूध-फैलाकर बेले, फिर चक्कू से आधवाकर दुब्बे करके घी में तल लो । तलने के बाद गरम-गरम शीरे में पागले रहो । पागले के बाद एक दूसरी थाल में राने को रगते जाओ ।

पेडा—पात्र भर घी में दो सेर पीया लूय भूनी । दूसरी ओर घालनी तैयार करो । घालनी तैयार हो जाने पर उसे खूब घोंटो । अब दाने पड़ने लगे तब मुना लीया ढाल दो मुगम्बि के लिये दूध, इस्पायची केशर आदि भी जोड़ दो; फिर टिकिया करजो । इसे ही पेडा कहते हैं ।

अनरमा—तीन दिन महीन और पुराना चावल भिगोओ उसे फिर सुखाओ । सुखाने के बाद उसकी पीठी मैदा तैयार करो, यदि आध पात्र तो आध पात्र शकर, आधो छटीरु वही—मिश्रकर सब सानो । फिर

बनाकर उसमें तनिक २ तिल चिपका दो। अब पूड़ी की तरह बेलकर घी में तल लो।

कलाकन्द—आधा सेर खोया को छटांक भी में खूब भूनों। तीन पाव पक्की शकर पतला सा शर्बत तैयार करके खोये में छोड़ दो। जब चासनी होकर गाढ़ापन आ जाये तो रुपये भर इलायची सफूफ करके डाल दो। अब जमोन पर कढ़ाही रखकर घोटमघोट करो। जब कड़ा पढ़ने लगे तब थाल में जमा दो।

सूत फेनी—बारीक मैदा कठौते में गून्ध लो अच्छी तरह गूंधने के उपरान्त गीले कपड़े से ढक दो और कुछ देर यों ही पड़े रहने दो फिर गून्धो। एक दूसरे वर्तन में घी रखो। उसी घी में छोटी लोइयाँ करके रखते जाओ। लोइयों में चार पाँच छेद भी कर दो। जब ये लोइयाँ घी में तर हो जाय तब इनकी बत्ती बनाओ। बत्ती बनाकर फिर उसे कुण्डल करते जाओ पत्ती सूत के माफिक पतली बनने से ही इनका नाम सूतफेनी पड़ी। एक लोही पत्ती की एक जगह रखो। पश्चात् उसे घी में पूड़ी की तरह सेक लो जब खाना हो तब दूध खोलने में फेनी छोड़ कर रुचि का शक्कर छोड़कर खाओ।

फलहारी भोजन

फलहारी भोजन से फल नहीं समझना चाहिये। कच्चे और हरे फलों के सन्बन्ध में 'फलाहार' प्रकरण में लिखेंगे। यहां फलहारी भोजन से अभि-
प्रायः उस भोजन से है जो बिना अन्न की सहायता से पकाये जाते हैं।

ये भोजन घृत के दिन उपयोग में लाये जाते हैं। प्रसाद रूप में वाँटे जाते हैं पवित्र समझे जाते हैं, छूत के परे गिने जाते हैं। इसकी गणना सात्विकी एवम् प्रथम श्रेणी के भोजन में है।

फलहारी पाक—कट्टू-मिठांदा के आटे, अरबो, आलू के भरते पोठी, शक्कर तथा दूधजनिक पदार्थों से बनते हैं, प्रसङ्ग वश जिन मिठाइयों का जिक्र हो उन्हें फिर नहीं लिखा जायगा।

फलहारी कच्ची

फलहारी चावल का भात, थालू अरबी सिंघाड़ा की कड़ी, घिरोजी, परवूजे, ककड़ी, सेम के बीज और बोड़े की दाल । इसके पकाने की रीति कच्ची रसोई सी है । दाल में कुछ विशेष नियम अशरय वर्तने पड़ते हैं ।

दाल घिरोजी की यदि बनानी हो तो उसे मिगोकर रख छोड़िये । तीन घण्टे बाद, छिछके मलकर निकाल डालिये । जो में छाछ मिरच का बघारा देकर दाल को भून डालिये । एक मासे केशर १ सोसा मिर्च, भीपाई सोसा धनियाँ, एक धाना भर हलायची सफूफ करके पानी के साथ छोड़ दो ।

पूड़ी परांठे

सिंघाड़े, कूट शकरकन्दों के आटे से बनते हैं विधि पूर्व में दिये जाये हैं ।

दूध की पूड़ी

जैस का छुड़ दूध दो सेर लेकर उसमें आधी छटाक भरारोट डाल दो । उसे जब घोटाने की भाग पर रख दो खूब गाढ़ा घोटानो, गाढ़ा हो जाने पर भाग से अलग कर दो तबे की भाग पर रखकर उस पर घी पीत दो । जब ठरा गरम हो जाय, गाढ़े दूध को तबे पर रोटी की तरह फैला दो । पतला पत्रा फैलाओ, जब पहिली तह सूख जाय तब फिर थोड़ा सा उलट दो खाते समय मिर्ची सफूफ करके छिछक दो ।

कद्दू पाक

कद्दू या लौकी एक ही वस्तु है । सीप से लौकी का छिन्नका घूर कर दो । छीलने के बाद घी पोंछ कर एक विशेष प्रकार के कश (पंजानुमा होता है) से खम्बे २ लच्छे उतार लो । इन लच्छों को पानी में डालते जाओ । पानी चाहे घूने का रखो या फिटकरी का । आध घण्टे उबरान्त लच्छों को छानकर निचोड़ डालो । एक सार की आरानी तैयार करो । जब गाढ़ापन आने लगे तो सेर आरानी पीछे सेर लच्छे डाल दो, कुछ देर तक पकने के खम्बे सजाने से लच्छों को शीरे से घूर करते रहो । कड़ाही भीचे उधार

यदि चाशनी बनी हो तो दूसरे वर्तन में रख दो । केवड़े की दो-तीन बूंद लच्छों पर छिड़क दो ।

नमकीन चीजें

कहीं २ फलाहार में नमक और मिर्च नहीं शामिल करते, केवल दूध और मिठाई ही फलाहार के अन्तर्गत आती है । यदि नमक और मिर्च शामिल ही किया तो सेंधा नमक (जो पत्थर के टुकड़े के रूप में श्वेत या लाल होता है) और काली मिर्च लेते हैं, इस तरह अभी सच्ची फलाहारी भोजन है वे सभी नमकीन मिठाईयाँ जिनमें अन्न नहीं पड़ता, फलाहारी हैं ।

अरबी की इमरती

बड़ी अरबी को उबाल ले जब शीतल होजाय तो छिलके उतार कर सादा भरता बनालो । यदि भरता आध सेर हो तो आध पाव दही लो । भरता और दही को एक में करके बेसन की तरह फेंके । एक तार की चाशनी तैयार करो । इमिरती छान २ कर चाशनी में निकालता जाय ।

सिंघाड़े के लड्डू

सिंघाड़े का एक सेर दरदरा आटा लो । एक छटांक दूध डालकर खूब मिलाओ । बाद को कढ़ाही में घी गरम करो । आटे को भून लो । जब आटे में भूरापन आ जाय, तब मिश्री डेढ़ पाव एक तार की चाशनी करके आटे में मिलादो । फिर लड्डू बांध लो ।

खोये का मालपूआ

आध सेर खोया सिल पर बट्टे से खूब पीसो, दो छटांक अरारोट डाल कर उसे खूब पीसो थोड़ी काली मिर्च और इलायची भी मिला दो, सफ़ूफ करके मिलाओ कढ़ाई में घी डालकर गरम करो, फिर मालपूआ तल लो ।

दही बड़ा

आलू को उबाल कर छिलका उतार लो । फिर उसकी पीठी तैयार करो । पीठी तैयार हो जाने पर जीरा मिर्च काली नमक पीप कर पीठी को

मिलादो । घरयो का पाव भर भरता सेर भर थालू की पीठो पीछे मिलादो ।
 १ घरांक घरारोट भी मिलादो । इन सबको खूब फेंटो । जब पानी में डालने
 पर दहा ऊपर आये, धी में तल लो । हल्दी के जल में यदे को डालते जाओ
 १ सेर ताजी मलाईदार दही लो । आध सेर जल टोंद कर खूब मय ढाँको
 उसमें दहा टोंद दो । खाने समय भुने मसाला की चुकनी और मीठी चटनी
 ॥ ज कर खाओ ॥

रामदाने कं लावा की खीर

रामदाने के खाये की धी में भून लो । सेर भर भैंस का शुद्ध दूध
 लौंढाओ । आध पाव ऐसी मिथी सफूक करके डाल दो, एक माशा केशर
 सफूक करके डाल दो । पादाम, विस्वा कुसर करके और किशमिश साफ करके
 छोड़ दो । जब दूध गुनगुना हो रहे, एक पाव लावा छोड़ कर तुरन्त खाना
 प्रारम्भ करदो, अधिक देर तक रसने में लावा गल जायगा ।

मधु

मधु—एक ईश्वर प्रणीत सर्वथा पारु है । यह आशानी के अशुरूप
 होती है । धोलेबाज व्यापारी चासनी को मधु कहके बेच भी लेते हैं । मधु
 का शरबत बनता है । धनवान व्यक्ति मिठाई बनवाते हैं । गरीब साधारण
 औषधि रूप में बर्तते हैं । आरु कर्म में पितृद्वान के समय मधु की विशेष
 आवश्यकता पड़ती है । मधु का हमारे भोजन में विशेष स्थान है । इसलिये
 इस सम्बन्ध में कुछ लिख देना आवश्यक प्रतीत हुआ ।

विशेषज्ञों का कहना है कि एक सेर मधु तैयार होने में पौन लाख
 मच्छियों की परिश्रम करना पड़ता है और ये मच्छियाँ ६०—७० फूलों के
 रस चूस कर मधु बनाने में सफल होती हैं । इसी से आप मधु की
 समझ सकते हैं यद्यपि कृत्रिम मधु तैयार करने में भी बहुत सा
 पहुँचाना सरल नहीं है ।

मधु परिपक्व पदार्थ है, अर्थात् इन मधु मक्खियों के पेट में एक का ही तो मृदु रूप में निकलता है। इसलिये यह शीघ्र पचने वाला पदार्थ है।

जब तक आप अपनी आँखों के सामने छत्ते से मधु निकलते न देखें। तब तक किसी भी मृदु को शुद्ध तथा असली न समझें।

मृदु का औषधि रूप में जो प्रयोग होता है, वह इस पुस्तक का विषय नहीं है, फिर भी थोड़ा सा परिचय कराये देते हैं।

जिन्हें प्रसेह की शिकायत है उन्हें खांड के बदले खाना चाहिये।

दूध में मधु डाल कर पीने से शक्ति बढ़ता है, सेर दूध पीछे एक छटांक मधु डालो।

प्रातःकाल मक्खन के साथ खाने से बल बढ़ता है। शक्तिता बढ़ती है। मलाई के साथ खाने से मस्तिष्क बलवान होता है। रोटी और मधु बचपन में खाने से युवावस्था में अपूर्व स्फूर्ति आती है।

यदि पेट में कीड़े पड़ गये हों, तो दही के साथ मधु खाइये। कीड़े मर जायेंगे।

प्याज के रस में मधु मिलाकर चाटने से बल बढ़ता है। शीतकाल में भीगा चना खाकर धारोष्ण दूध में मधु मिलाकर पीने से स्त्रीयता नष्ट हो जाती है।

घी और मधु को मिलाकर नहीं खाना चाहिये, ऐसा मैं बचपन से सुनता आया हूँ।

दुकाम में मधु का शर्वत बनाइये, उसमें अदरक और नीबू का रस डाल लीजिये। तनिक गुनगुना करके पी जाइये लाभकारी सिद्ध होगा।

नमकीन पाक

— ❀ —

दाल मौठ

चना, मूंग, उड़द, मसूर मटर, मौठ आदि सभी प्रकार की दालों से "दालमौठ" बनता है। जब दालमौठ बनाना हो, चुनी हुई दाल ले। सार्ध-काल भिगोकर तुली जगह पर रख दो। प्रातःकाल मलकर दिलके उतार डाले। तत्पश्चात् उन्हें घी या तेल में तख लो। यदि दाल सेर भर हो तो मोचे लिले हिसाब से मसाला डालो।

नमक आधी छटोक	काला जीरा दो रुपये भर
लाज मिर्च "	सफेद जीरा "
काली मिर्च "	राई "

सफूफ अमचूर १ छटोक, तिहारें मोरान हींग

नमक और अमचूर को छोड़कर सब मसाले भून पीस कर ढाड़ो। सबको अच्छी तरह मिलाओ।

सेव

देसन चने का लो। आध सेर देसन पीछे रुपये भर सफूफ लाज मिर्च और इतना ही नमक—दोनों देसन में मिलाकर मुलायम गूंधो। दूसरी घोर घी या तेल गरम करो। सेव निकालने के जब दाब भी आने लगे। इन दाबों से अच्छे सेव बनते हैं कड़ाही के ऊपर इन दाबों को रखकर गूंधा हुआ आटा डालकर 'दाब' बनाते हैं। सेव घी में गिरता जाता है। यदि 'दाब' न हो तो मजबूत करना पर दाब से भी दबा कर बना लो। आंगरे का दाब-मौठ सेव बहुत प्रसिद्ध है।

पकीड़ियां

इसे मैं अन्य प्रकार से भीत आया हूँ। आम, केला, पान आदि पकीड़ियों इसी रीति से बना लो।

मूंगफली की दाल

१ सेर कच्ची मूंगफली लेकर फोड़ डालो, दाने साबित निकासो, दानों को फोड़कर दाल कर लो, सायंकाल इस दाल को भिगोकर रख दो। प्रातःकाल इस दाल को छानकर घी में कढ़ार लो, जब भूरापन आ जाय तब दाल मौँठ के मसालों को मिलादो।

इस रीति से सेंम के बीज साबित, चने, मटर उड़द, की भी दालें या दाने बनते हैं।

तिल पूरी

आटा गेहूँ का आध सेर

घी १॥ छटा

नमक पौन रुपया भर—सफूफ (पिसा हुआ)

इन तीन चीजों को एक में खूब मिलाओ, गुनगुने जल में आटे की गूँध डालो। खूब छोटी २ लोई काटो। चौके पर परीथन न लगाओ, तिल इस्तेमाल करो। रोटियों को जब थोड़ी सो हवा लग जाय तब पूड़ी की तरह तल लो।

कचरी

कड़ाई आग पर चढ़ा दो, जब गरम हो जाय, कचरी कड़ाही में डाल कर कपड़े की पोटकी से चलाये। जब भुन जाये उतार कर चम्मच से घी डाले कचरियाँ फूल जायें तब उन्हें उतारलें। सफूफ नमक मिला दें।

कचौड़ी खस्ता

मसाला और सामान—

{ मैदा गेहूँ का, घी
{ हॉग अदरक धनियाँ सोंफ
{ सफूफ मिर्च लाल, और
{ इलायची काली अमचूर
{ नीचू, उड़द की दाल

बनाने की विधि कचौड़ी प्रकरण में देखिये।

नमकीन चना

काजकी चना आध सेर मायंकाल भिंगो दो, प्रातःकाल छान लो ।
१ सेर घी या तेज में पाव भर का घान डालकर तल लें । जब फूटने लगें तब
निकालकर दाब मौंठ के मसाले छोड़ दें ।

मठरी

१ सेर मैदा को पाव भर घी से मोगे । रुपया भर नमक डाल दे ।
अजवाइन आधी छटांक सकूफ करके डाल दे । सबकी कड़ा रख कर गूंध लें ।
अब आधी या चौपाई छटांक सौंख की छोई काट कर याटी की शक्ल बना-
कर पूरी की तरह तल लें ।

समोसा उड़द का

आध सेर धुली दाब ६ घण्टे पहिले पानी में डाल दो बाद को पीठी
काखो ६ रत्ती सुती हॉग, आठ आने भर दोनों जीरा धोई धोई लवंग
दाबकीनी धनियां सात मिर्च भून कर कूट डालो इस मसाले को घी में भून
लें । पीठी भी घी में भून ले । दोनों को एक हिल करदे इसमें अदरक के
कण्डे डाल दे मोमन किये मैदे की छोटी छोटी पृथियां बेज कर हसी पीठी को
भर कर समोसा तल लो ।

सकरपारे

आध पाव घी आध सेर मैदा लेकर मोमन दो । रुपये भर नमक
इतना हो अजवाइन, आवा तोड़े मगरैल घरे जीरा भूनकर मिला दो । फिर
पानी से गूंधो और घी लगाकर गूंधे, घटे में खस खासो औपवाकार चौके
(बकूले पर आटे की दो तोन तह करके बेजो जब चौपाई हंच की मोटी रोटी
सी हो जाय, तब लम्बे चाकू से टुकड़े कर डालो । ये टुकड़े डाई या दो इन्च
लम्बे और तिदाई इन्च चौड़े होते हैं । इन टुकड़ों को घी में तल लो ।

फल और मूल

फल प्राणी मात्र के जिये ईश्वर प्रदत्त सर्वोत्तम खाद्य है ।
यलहर, नमहर सभी जीव मूलों का सेवन करते हैं । खेद है कि

गुण और दोष को पहिचानने का जितना ज्ञान पशु और पक्षियों को है उतना मनुष्य को नहीं । फलों के बाह्य सौन्दर्य और स्वरूप को देखकर हममें से कितने ही ऐसे हैं जो फलों को स्वादिष्ट और उत्तम समझ लेते हैं, परन्तु परी ऐसा कभी नहीं करते । आप इसका अनुभव करना चाहें तो किसी आम या अमरूद की बगीची में चले जाय । तोता या कौआ जिस फल पर बैठे उसे आप मीठा समझें । कभी कभी बाजार में भी ऐसे विक्रेता को आ जाते हैं जिस पर कौवे या तोते की चोंच लगी रहती है, उसे आप चखें तो मालूम होगा कि फलों को पहिचानने में ये कितने चतुर होते हैं ।

आज एक दुमैटो के गुण और दोष को विभाजन करने के लिये धुरन्धा वैज्ञानिक प्रयोगशालाओं में बैठे २ वर्ष के वर्ष गुजार देते हैं, तब कहीं वे तत्व को खोज पाते हैं । यदि आप दूसरों द्वारा लिखे गये अनुभवों से फलों के गुण दोष जानना चाहे तो इसकी काफी पुस्तकें आपके बाजार में विक्रय में हैं, उन्हें खरीद लें आपको उनसे सिद्धांतिक अनुभव तो अवश्य प्राप्त होगा, परन्तु जो अनुभव आपकी आंखें देंगी, जो ज्ञान आपकी नाक देगी जो रहस्य आपकी जिह्वा खालेगी, वह पुस्तकों से कभी नहीं मिलेगा ।

यह बात निर्विवाद सिद्ध है कि शरीर के पोष्य तत्व मूलों में जितना मिलता है उतना अन्य आहार वस्तुओं में नहीं मोटे रूप में यह समझ लीजिये कि फल खाने से स्वास्थ्य आयु और सौन्दर्य में वृद्धि होती है, बुढ़ापा आने में देर लगती है । आंखों की ज्योति अक्षय रहती है । दांत दृढ़ रहते हैं ।

फलों के भेद

कच्चे और हरे फल—अमरूद आदि ।

सूखे फल—यथा मेवे ।

पके फल—यथा आम आदि ।

फलों के भाग

झिलके, गूदे, रस, बीज ।

खाने की विधि—कच्चा, हरा पकाकर, सुखाकर, अचार बनाकर मुरखा

नीबू और सन्तरे

सोये हुए स्वास्थ्य विशेषतः ऐसी कमजोरी जहाँ खूब देखने सह्य मालूम होती हो, उसके लिये नीबू और सन्तरे बड़े लाभदायक होते हैं। सन्तरे का रस पीने से शरीर का रक्त सुधर जाता है, स्फूर्ति आती है, रक्त शुद्ध होता है। बीमारी से उठने पर या बीमारी के दिनों में सन्तरा बड़ा फायदा करता है। युवावस्था को स्वास्थ्य देने में नीबू और सन्तरे बड़ा काम करते हैं। उसके रस में दूध से अधिक पोषक-तत्व होता है। सन्तरे नागपुर मुटवज देने में नीबू और सिलवट के अच्छे आते हैं। मोठे नीबू और सन्तरे दो बीज हैं सन्तरा और नारंगी प्रायः एक ही फल है। लहटे और छोटे नीबू कई तरह के होते हैं। छोटे और पीले कागजी कहलाते हैं मज्जाल नीबू का अचार बनता है जो पाचक क्रिया के लिये बड़ा लाभकारी है, रसमोरी और चकन्तरा बड़े २ होते हैं। चकोतरा २-२ सेर तक के देखे गये हैं। कागजी नीबू की दो फाल काके नीबू हरीतिका काला ममक सफूफ काके विषय लो। आम पर थोड़ी देर तक कुनकुना करके चूम लो। बकायद मिटाने और बिल को शुद्ध करने के लिये यह अपे सिद्ध होता है।

संतरा मधुर, बलकारक कण्टा होता है। संतरा का विषय यदि चेहरे पर मला जाय तो मुहासे मिट जाते हैं। गर्भवती स्त्री को चार महीने पहले से संतरा खिलाने से शिशु सुन्दर होता है।

यदि धी पुराना या गर्भव्यक्त हो गया हो तो नीबू के पत्ते डाजकर भीजने से शुद्ध हो जाता है।

आम

दिल्ली कवि ने लिखा है:—

रीनके हर बूचड़ धागा है ।

दिह के मेवों का सरदार है ॥

पेट भरे पर जो न इससे भरे ।

आइमी खाये न तो फिर क्या करे ॥

सबमुक्त आम का फल एक स्वर्गोप फल है। इसकी सर्वोत्तम विधि-

पता इस बात से प्रगट होती है कि मनुष्य इसे मुँह से निकालने पर तब मुँह में दाब लेता है और फिर भी चित्त दूषित या विकृत नहीं होता। ऐसा नियम हम महान् से महान् पाक के साथ भी नहीं बर्त सकते।

यही एक फल है जो अपने मौसम में हर निर्धन और धनी को सुलभ हो जाता है। सर्वोत्तम होते हुए भी सबको प्राप्त होता है। हमारे देश लाखों ऐसे लोग हैं जो अँगूर का स्वरूप तक नहीं देख पाये हैं, परन्तु आखाने वालों की संख्या काफी पाई जाती है।

आम दो तरह के होते हैं। यथा—

बीजू और कलमी

सुस्वादता दोनों में पाई जाती है। फिर भी रईस और शरारती लोग कलमी अधिक पसन्द करते हैं, बीजू कम। परन्तु गुणकारी बीजू ही होते हैं।

आम में ये गुण हैं—आम मधुर, सुस्वाद और स्निग्ध होता है। हृदय और मस्तिष्क के लिये बलकारक होता है। शरीर का रंग निखार देता है दस्तावर है पेशाब खुलकर होता है। बल धीर्य की वृद्धि करता है पचने में समय लेता है।

कैसे और कब खाये—कच्चे आम जब गद्दर रहते हैं। तभी से खाये जाते हैं। गद्दर की चटनी (खट्टी और मिठी) बनती है। दाल में पड़ती है। दाल में डालने के लिये बीज निकाल डालना चाहिये। गद्दर का मीठा और नमकीन अचार भी बनता है छील कर सुखा लेने से अमचूर और राई रूप में दोनों तक रहती है। नमकीन अचार गद्दर का टिकाऊ होता है कच्चे आम, दाल कर रमा का अमावस बनाटे हैं।

आम का पनावट

गुठली दार आम धोकर उबाला डालो। टण्डा होने पर इसे निचोड़ो। यदि सेर भर रस हो तो नीचे लिखा मसाला डालो।

बाज मिर्च सफूफ

१ छटांक

नमक

११ ”

सोंफ होंग, जीरा सफूफ

आधी ”

मचको मिलाकर लकड़ी के पट्टे या मोटे कपड़े पर फैलाकर सुखालो । जैसे १ सूखता जाय ऐसे २ सड़ डालने जाओ । मोट वध जाने पर कपड़े पर से हटाओ । मिट्टी के हमसँवान में कड़हे तेल में चुपड़कर, छोटे २ टुकड़े बनाकर ख दो, अथवा १ फुट चौड़ी आधी गज लम्बी पेटियाँ बनाओ रखने समय एक सुखाकर रखो । सरसों का तेल चुपड़ना मन भूजो बरसात में धूप निकाने पर फिर सुखाते रहो ।

सूखी खटाई

यह गद्द आम की भी बनती है और जालीदार (प्रीङ) आम की भी बनती है, आम के कतरों को खूब सुखाओ । महीनेदर महीने बाद (जेष्ठ में बनती है) इन्हें कूट डालो । कूटने पर इनमें जीरा, जाल मिर्च, अजवाइन, नमक भी कूटकर चाही तो मिला दो या सादा भ्रमचूर ही रखो, जैसा जो में चाहे रखो ।

आम की पिड़िया

यह आम की चटनी का सुखाया हुआ स्वरूप होता है । बड़े आम की चटनी में मौस, अजवाइन, मिर्च, नमक डालकर खूब मिलाते हैं फिर पिड़ियाँ (गुल्ली की शक्ल का) कट २ कर सुखा लेते हैं । सरसों के तेल में चुपड़ कर रखते हैं ।

आम का सुरम्बा—सुरम्बा प्रकरण में लिखेंगे ।

आम का गरमा

कड़े आम खीज डालो खीलने के बाद उयाजो, उबाल देने के बाद पानी निबोड़ कर फेंक दो । बीस आम पीछे आध पाव धी खरा करो जीरे का धारा दो । इन आमों को खूब भूजो । शक्कर का एक सेर शर्बत तैयार करो । इस शर्बत में दो आम की चटनी डालो, १ छटांक गसगस (पोस्त) पीस कर

अमावस

जब आम की फसल भाती है तब खूब मिलने लगते हैं, जब फसल साती है और आम खतम हो जाता है तब आम के बिण्डू जितनी जीभ रसती है, इसे प्रायः सभी प्रेमी जानते हैं। मालूम होता है हमी आवश्यकता का प्राई और पक्का घूसने से बचे रहने वाले आमों को मनुष्योपयोग करने के विचार से अमावस बनाने की प्रयास चल पड़ी।

अमावस अधिकतर बीजू आम के बनते हैं और वहीं बनते हैं जब और जहाँ आम अधिक पाया जाता है इसके लिये खूब पके चुले आम लिये जाते हैं। रस निचोड़ने के बाद इसी रस को सुखा कर अमावस बनाया जाता है, सूख जाने पर घी चुपड़ कर रस दिया जाता है, बरसात में यदि यह फिर से न सुखाया जाय तो कीड़े पड़ जाते हैं अमावस की बटनी बनती है और सूखा भी छाया जाता है।

अधिक दिन तक रखने की विधि

पक्के आम यदि अधिक दिन तक रखने हों तो सभी तोड़ को जय अथ पके (बँसा हों) उस कमरे में जहाँ ठंडक अधिक रहती हो नीचे आम के परे पत्ते ढाख दो, ऊपर चालू बिछा दो, आम की टेनियों पर मधु जगा दो, चालू पर अलग २ सिर नीचे करके रख कर दो ऊपर से फिर चालू ढाख दो, हवा और उष्णता से बचाओ इस तरह रखने से आम अधिक दिन तक रहता जा सकता है, यदि साधन हो तो बरफदार बगलों में रखो।

अमरुद

दूसरा सस्ता तथा सुलभ फल अमरुद है, यह फल मूल को बढ़ाता है, गरिष्ठ है, यलकारक है, शीतल है, पेशाब खुलकर होता है। दात और पित्त का नाशक है, इस फल में जल का अंश अधिक होता है। कहते हैं अमरुद के बीज में एक घड़े जल की शक्ति होती है।

साधारणतः इसके टिकोरे का कोई उपयोग नहीं होता। दुधारापन या जाने पर थोड़ी २ मिठाई चढ़ने लगती है फिर भी कदापन रहता है। दुध जोवन में जिनके रक्तों या मकानों के आम-वास अमरुद के पेड़ या रनिपा

खाने की विधि—

दो चार लामुन आप यों भी खा सकते हैं, परन्तु अधिक खाना हो तो नमक और जीरे के साथ या कच्चा लू के मसाले के साथ खाये अन्यथा गला बैठने लगेगा ।

जामुन का मिरका खनता है और गुणकारक होता है ।

जामुन शीतल और मधुर होती है मल रोकती है, कफ और पित्त का नाशक है वातघ्न है, कंठ रोगों को दूर करता है ।

गूलर (उदुम्ब)

गूलर का फल और वृक्ष एक महान् औषधि है । इसके सैकड़ों प्रयोग जिन्हें गूलर के सम्बन्ध में विशेष जानना हो वे 'गूलर-प्रकाश' नाम की पुस्तिका देखें । यह न्युर और शीतल होती है, वीर्य बढ़ाती है, भूख बढ़ाती है, मकाश्ट और प्यास दूर करता है, गूलर का दूध रक्त-श्राव बन्द करता है ।

पके गूलर खाने से नेत्र की ज्योति बढ़ती है कर्चे गूलर की तरकारी बगनी है । छापी की घड़कन को कम करता है ।

कदम्ब

कदम्ब पक जाने पर कच्चा खाया या जाता है । कच्चा रहने पर चटनी बनती है । पाचक तथा रक्त शोधक है ।

ककड़ी, खीरा, खरबूज, तरबूज

ये सब एक ही प्रकार के मिलते जुलते फल हैं ककड़ी दो प्रकार की होती है, एक ज्येष्ठ में ही हो जाती है । इसलिये इसे 'जहुई' कहते हैं । खल-नऊ की ककड़ी प्रसिद्ध है । वहीं स्त्रियाँ इसे नहीं खातीं । यह सुजायम और नन्हीं नन्हीं होती हैं, खाने में अच्छी लगती हैं । बढ़ जाने पर इसकी भाजी बनती है । दूसरी तरह की ककड़ी के बीज कड़े होते हैं । ये साधारण भ्रेखी की होती है, अधिकांशतः बीज निकाल कर इसकी भाजी नहीं बनती है । इसकी दो अवस्था और होती है । (१) डाँम, (२) फूट, ककड़ी जब फूटने को होती है । तब पहिले डाँम बनती है । डाँम का बीज कुछ-कुछ कहुआपन

छोड़ देता है इसे काट कर और छीलकर शकर वा गुड़ के साथ खाते हैं पू तो आपने बाजारों में विकते हुए देखा ही होगा । जब खाना हो तो दिते और बीज हटाकर शकर और दूध में मसल कर खाइये । अच्छा स्वाद देगा दस बजे बाद दिन में खाइये ।

खीरा

खीरा शीतल और हल्का होता है खीरे का सिर कड़वा होता है । इसलिये खीरा सिर से काटिये । भरिये नमक बनाये । रीति से खाइये, एक इंच सिर काट दीजिये फिर सबकु में दोनों टुकड़ों के कटे भाग को छुदसुदा कर दोनों को रगड़िये इससे श्वेत भाग या फेन निकलेगा यही इसका कहुआ पन है इसके उपरान्त बड़े टुकड़े से दो सूत का एक टुकड़ा और दूर कर दीजिये छिन्नका छील डालिये । फाँके कर लीजिये फाँकों पर कचालू का मसाला छिड़क कर कागजी नीबू निचोड़ कर खाइये ।

जिस व्यक्ति के माथे में गर्मी हो उसे खीरा खाना चाहिये यदि अधिक गर्मी हो तो यह उपचार कीजिये दो मन नये खीरे मंगवाकर एक बन्द कोठरी में उस व्यक्ति को बैठाकर खीरे को काटिये, छीलिये टुकड़े कीजिए कोठरी में खीरे और आदमी को तीन घण्टे रोज बन्द रखिये २१ दिन के सेवन से इसका यह रोग छूट जायगा ।

खरबूजा

खरबूजा या खरबूज यह गर्मी के दिनों में मिलता है इसका कजला तथा लखनऊ व जौनपुरी किस्म मोठा होता है पकने पर धुलने के पूर्व फाँके करके खाई जाती हैं । बीजों की बर्फी बनती है । बतिये को भाजी बनती है । मूत्र अधिक लाता है उदर रोगों के लिये हितकारी है । एक घरसात होते ही इसका स्वाद नष्ट हो जाता है, इसे तभी तक खाना चाहिये जब तक पानी न पड़े ।

खरबूज की हलुवा का, मतीरा, पनिहवा, खरबूजा आदि कई नाम से पुकारते हैं, यह युक्त तथा उष्ण होता है, वालू मय देशों में अधिक होता है । जल या जलाराय का नाम नहीं होता वहाँ यह फल अमृत वृत्ती

का कर्तव्य दिखाता है इसे ईश्वर की लीला समझिये अपने प्रान्त में फरहा-
नाद का बड़ा और मोठा आवाज है परन्तु मिठास में राजपूताने का मतीरा श्रेष्ठ
होता है इसका गूदा लाल और श्वेत दोनों होता है । कुछ लोग लाल रंग
का गूदा देकर नहीं पाते । इसमें पहिले दो पग इन्च का गूदा करके दो
घण्टे पूर्व शक्कर भर दोजिये फिर थाल में रखकर काटिये । गर्मी में मिलता है
राजपूताना में जाड़े में भी खाता है । भारी होता है मल रोकता है कब्ज है,
परन्तु शक्तिवर्धक है, पित्त नाशक है ।

खिरनां

यह साधारण अँगूर के बराबर, किन्तु लम्बी होती है । पकने पर
पीली हो जाती है । इसमें दूध अधिक होता । कम पका खाते समय मुँह में
दूध बिपक जाता है । अतः इसे खूब पक्का हुआ खाना चाहिये । मीठी
होती है, गरिष्ठ होती है मूर्छा शान्त करती है ।

फासला और पनियाला

फासला और पनियाला पकने पर कुछ लट्टे और मीठे होते हैं ।
फासले का शरबत और घटनी बनती है । जैसे भी ममक मिर्च के साथ
कपालू से खाये हैं, यह छोटा, पक्षरे बैजनी रंग का पीपला और बड़ा के फला
की गहका का होता है ।

पनियाला साधारण घेर के बराबर होता है । पकने पर गहरा बैजनी
या हल्का काला होता है । घुंला घुंला बर खाने में स्वाद देता है घटनी भी
बनती है ।

सलीफा

शलीफा (शरीफा)—इसका कोया खाया जाता है । कोये में गुठली
होती है जो पकने पर काली पड़ जाती है, यह पेद पर भी पक जाता है, परन्तु
तब इसमें पीली धारें पड़ आँव तो सोझ सीजिये । सिर की सफ़दी छोड़कर
पूना भर के बन्द घरतन में रख दोड़िए । २-३ दिन में एक जायगा, मोटा
होता है दूध की जखल करता है, मांस बढ़ाता है, रक्त पैदा करता है गरिष्ठ
होता है ।

बड़हर

हरे का अचार और भाजी बनती हैं, या कटहल और शरीफे की जाति का है। कुछेक गढ़कर पकने पर मीठे होते हैं। कोये में गुठली होती है।

बेल

बेल श्रीफल की गणना देव वृक्षों में है, इसकी लकड़ी चन्दन से मिलती है, इसके पत्ते (यत्न पत्र जिसमें ३ पत्ते हों) शिव पूजा के प्रधान अंग हैं। इसका मुरब्बा होता है पक्के बेल का शरबत होता है, वैसे भी खाते हैं। दूसरे बेल को भूनकर शरबत करते हैं, और वैसे भी खाते हैं। बेल के कई प्रकार हैं। (१) घुमउआ या जङ्गली, (२) बीजू (३) अवीजू। ये छोटे और कभी २ पाँच सेर के चोकरे के रूप के भी होते हैं छिलका बड़ा कड़ा होता है, जनझी बेल न खाना चाहिये, क्योंकि उससे घुमरी रोग हो जाता है।

द्वैसर या अध पके बेल पर लसीला का मोटा सा बह लपेट कर भाड़ में भुनवा लीजिये, परन्तु भाड़ में डालने के पूर्व उसे फोड़ लीजिये। अथवा पकते समय जोर का धड़का होने का डर रहता है।

बेल का शरबत

बेल का शरबत शीतल होता है, जिन्हें लगातार दस्त आ रहा हो अथवा जो ज्वेष्ट वैसाख में कड़ी धूप खा गये हों उन्हें भुने या पके बेल का शरबत विशेष लाभ करता है, बेल को फोड़ कर गूदे को पानी में धोल डालिये, खूब मलिये रेसा अधिक होता है फिर खरखरे कपड़े से छान लीजिये। सेर शरबत पीछे आधा पाव मिश्री घोलने से शरबत तैयार होता है।

बेर

भरवेरी, साधारण बेर पेमन्दी, बनारसी, इसके कई प्रकार होते हैं— भरवेरी वारहों महीने सफजी रहती है, परन्तु और बेर समय पर ही आते हैं। कच्चा बेर खट्टा और कपेला होता है, पित्त और कफ बढ़ाता है। गुठली होती है। इसे दोपहर को खानी चाहिये। बनारसी या पेमन्दी

रेश बड़ी और मोटी होती है। कच्चे या देशी घेर की अमचूर की तरह खटाईं भी बनती है।

ऊपर जो फल जितने गये हैं—ये साधारण हैं और जन साधारण को उपलब्ध हैं। अब काबुली मेंवीं या विशेष फलों को लिखता हूँ।

केला

कई प्रकार का होता है देशी, बीजू या चीनियों (कलकत्ता या मुम्बई पुरी) मुसलमान का लाल केला आदि आदि।

पक्का केला बलवर्द्धक होता है। कच्चे, बीज की अधिकतर भांति बनती है।

पक्का केला खाने के बाद, यदि आप इलायची खा लें तो शीघ्र पच जायगा। लाल केला हृथर मेंडगा मिलता है। कभी कभी एक रुपया इंगेन तक बिक जाता है।

अंगूर या दाख

मेंवीं में इसको बहुत बहुत महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। ये छोटा गोल, छोटा लम्बा बड़ा (घेर सा) हरा, हल्का पीला काला आदि कई तरह का होता है उत्तम अंगूर 'छोटा-लम्बा' वाली जाति का होता है और सोमान्त या काबुल से आता है। जो अंगूर पेड़ियों में बन्द करके आता है वह भी उत्तम प्रकार का होता है। देशी और काला अंगूर खट्टा होता है या भीतर बाहर एक सा होता है, पकने पर खाया जाता है, अपूर्व शक्ति देता है।

छोटे अंगूर को सुलाकर किशमिश और बड़े को सुलाकर मुनक्का बनाते हैं।

किशमिश और मुनक्का को पानी में धोकर दूध में धोटा कर खाया जाता है और घैसे भी खाते हैं।

चीमार को मुनक्का कुनकुना कर उस पर काली मिर्च और सफ़ूफ नमक डाल कर खाने को देते हैं।

अंगूर का शरबन भी बनता है। भाँग में पड़ता है। किशमिश मिठाइयों में पड़ती है। किशमिश मुनक्का और अंगूर से आसव और अरिष्ट

है, छत्ते को फाड़ने पर इसके दाने निकलते हैं। दाने पर मोटा हा होता है। छिलका दूर करने पर गिरी निकलती है। गिरी को दो फा उसके बीच की हरी कौपल निकाल दीजिये, वह कड़वी होती है। इसे भी खाते हैं और भाजी भी बनाते हैं सुखाकर इसका आटा पौष्टिक में ढाकते हैं।

वेरी (कुमुदिनी का फल)

इसका फल साधारण आम के बराबर होता है। जब फल मू है, फल निकलता है। पकने पर इसमें खसखस से दाने होते हैं। इन को कच्चे भी खाते हैं। सुखाकर आटा बनाते हैं और कूट के आटे को फलाहारी की चीजें बनाने के काम में लाते हैं।

उपरोक्त तीनों चीजें उष्ण होती हैं, यह बात ध्यान में रखना चाहिए। सिंघाड़ा कफ को बढ़ाता है, वातज है।

मूल

शकरकन्द, जिमीकन्द, रतालू, विदारीकन्द, शेमलकन्द, गाजर, शलजम, चुकन्दर आदि 'कन्दमूल' कहलाते हैं। हमारे पूर्वाज अपने पा और समस्त दिनों में मूल का अधिक सेवन किया करते थे। मूलों से विशेष रहती है, यह इसी से प्रमाणित है कि अधिकांश आयुर्वेदिक पौ में इन मूलों का प्रयोग होता है, इनमें से अधिकांश के बारे में हम प्राम लिख आये हैं।

शकरकन्द, मूली गाजर आदि कच्चे खाये जाते हैं। शकरकन्द, गाजर का हलुआ बनता है। गाजर का मुरब्बा बनता है। शेमलकन्द, जि कन्द पौष्टिक औषधियों में पड़ते हैं। मूली: शलजम, चुकन्दर की बनती है। चुकन्दर से चीनी बनती है। मूली, जिमीकन्द का अचार प है।

कुम्हक कन्दा को खीरक कन्द प्रायः अग्नि-वर्द्धक और मधुर होने बलवर्धक होते हैं, शरीर को सुन्दरता देते हैं।

तैयार करते हैं। शक्ति वर्द्धक औषधि का काम देती है फ्राँस में अंगूर से प्रचुर मात्रा में शराब बनती है।

अनन्नास

यह न तो फल है और न मूल जड़ के ऊपर तना रूप में होता है। नीचे की जड़ और ऊपर का पत्ता काट देते हैं, छिलका उतार देते हैं तब खाते हैं। पकने पर पीले रंग का होता है। हल्की लाल धारी पड़ जाती है, अनन्नास की चटनी बनती है।

अनार (दाड़िम)

अनार दो तरह के होते हैं, एक अनार (बीजू) कहते हैं, दूसरे को दाना। कच्चे अनार की चटनी बनती है कच्चा खट्टा होता है। पके दाने निकाल कर चूस के खाते हैं। हृदय को शक्ति देता है। वीर्य की वृद्धि करता है। रक्त विकार तथा मूर्च्छा नाशक है। बीमारी से उठने पर खाना चाहिये।

सेव

यह खट्टा, खसखसा और मीठा होता है। बेचने वाले प्रायः धोखे में खट्टा बेच देते हैं। खसखसे गूदे वाले सेव प्रायः खट्टे होते हैं। छीलकर फाँक कर लीजिये बीच की गुठली फेंककर खाइये। मुरब्बा भी बनता है।

नाशपाती

खट्टी और मीठी होती है। सेव से कड़ी होखी है। लोग इसे छील कर खाते हैं, परन्तु उसके छिलके में लोहा होता है। जो शक्तिवर्द्धक होता है। अधिक खाने से दाँत कोष्ठ हो जाते हैं। इसे कचालू की तरह मसाला ढाल कर खाते हैं।

अखरोट

यह भी काबुली फल है, फोड़ कर भीतर की गूदी खाई जाती है। अखरोट, किशमिश एक साथ खाने में अच्छा रहता है।

सुमानी

पकने पर पोली होती है। पक्की और सूखी दोनों खाई जाती है।
यही गुलती में बादाम की सी गिरी होती है। वैसी ही मीठी भी होती है।

चिरौजी, मलाना, बादाम, पिस्ता, रज्जर, चिलगोजा छोहारा, गिरी, रज्जर ये सब मूले मेवे हैं, जो शक्ति बढ़ाकर और बलकर होते हैं। इनमें कुछ मिठाइयों में पड़ते हैं। जैसे सो खाये जाते हैं। पिस्ता, बादाम, रज्जर, चिरौजी आदि में पड़ता है। बादाम को मिथी व गुलकन्द के साथ पीस कर चैत्र से आस्ताद तक सार्यकाल पीने से बल बढ़ता है। छुहारे का शुरुआत बनता है।

शहतूत

शहतूत या तूत काली और लाल तथा सफेद तीन रंग की होती है।
शहतूत पकाने पर भी प्रायः खट्टी होती है। काली और सफेद पकाने पर मीठी और स्वादिष्ट होती है। खट्टी और कच्ची की चटनी बनती है। यह खट्टी होती है। दाढ़ को शान्त करती है, बलकारक है, और कण्ठमाला रोग का नाश करती है।

पानी के फल

सिंघाड़ा, कमलगट्टा, बेर्रा, (कुमुदिन के फल) ये पानी में पैदा होते हैं। इनकी बेल होती है जो पानी की तरह पर फैलती है।

सिंघाड़ा

सिंघाड़े की तरकारी बनती है। उबाल कर, भून कर चार कच्चा पारो है। डिज्का हर हालत में दूर कर दिया जाता है। सिंघाड़ा सुखाकर उसका चाटा तैयार किया जाता है, जिससे फलबहारो मिठाइयाँ, इलुभा, पूरी, नमकीन आदि सभी तरह की चीजें बनती हैं, भाजी भी बनती हैं।

कमलगट्टा

कमल के फल को कमलगट्टा कहते हैं। यह छत्ते की तरह फैलता

है, छत्ते को फाड़ने पर इसके दाने निकलते हैं। दाने पर मोटा हरा छिल्ला होता है। छिल्ला दूर करने पर गिरी निकलती है। गिरी को दो फाल को उसके बीच की हरी कोंपल निकाल दीजिये, वह कड़वी होती है। इसे कच्चा भी खाते हैं और भाजी भी बनाते हैं सुखाकर इसका आटा पौष्टिक मोदकों में डालते हैं।

बेरी (कुमुदिनी का फल)

इसका फल साधारण आम के बराबर होता है। जब फल भड़ जाता है, फल निकलता है। पकने पर इसमें खसखस से दाने होते हैं। इन दानों को कच्चे भी खाते हैं। सुखाकर आटा बनाते हैं और कूट के आटे की भाँति फलाहारी की चीजें बनाने के काम में लाते हैं।

उपरोक्त तीनों चीजें उष्ण होती हैं, यह बात ध्यान में रखना चाहिए। सिंघाड़ा कफ को बढ़ाता है, वातज है।

मूल

शकरकन्द, जिमीकन्द, रतालू, विदारीकन्द, शेमलकन्द, गाजर, मूली, शलजम, चुकन्दर आदि 'कन्दमूल' कहलाते हैं। हमारे पूर्वज अपने धानप्रस्थ और समस्त दिनों में मूल का अधिक सेवन किया करते थे। मूलों से शक्ति विशेष रहती है, यह इसी से प्रमाणित है कि अधिकांश आयुर्वेदिक पौष्टिकों में इन मूलों का प्रयोग होता है, इनमें से अधिकांश के बारे में हम प्रसङ्ग-वश लिख आये हैं।

शकरकन्द, मूली गाजर आदि कच्चे खाये जाते हैं। शकरकन्द, और गाजर का हलुआ बनता है। गाजर का मुरब्बा बनता है। शेमलकन्द, विदारीकन्द पौष्टिक औषधियों में पड़ते हैं। मूली: शलजम, चुकन्दर की भाँति बनती है। चुकन्दर से चीनी बनती है। मूली, जिमीकन्द का अचार पड़ता है।

कुट्टक कन्दा को छोड़कर कन्द प्रायः अग्नि-वर्द्धक और मधुर होते हैं, बलवीर्य बढ़ाते हैं, शरीर को सुन्दरता देते हैं।

हमके अतिरिक्त भी अनेकों और मनुष्यों प्रकार के फल हैं, जिन्हें हम पहचानते हैं और न जानते हैं चातुर्वर्ग, आहू भस्मि २ कुम्भेक फल तो और लड़कों में होते हैं और अभी तक मनुष्य जाति उनके गुण न जानने के कारण उन्हें देख लेने पर भी खोग उन्हें नहीं खाते, दूरते हैं, कदाचित्त वे विपन्न न हों।

मेरे पूरव मामाजी संयाल देश में आज से बीस बरस पूर्व मन्दीपस्त के मुकरने के काम करते थे। वे एक बार वृंमे जङ्गल में पहुँचे जहाँ एक लम्बे ॥ वृक्ष पीले २ फलों के भार से छड़ा था, कुछ फल गिरकर सड़ रहे थे। चूँकि मामाजी लम्बता पहचानते थे इसलिए एक ताँड़ कर ज्योंही पाने लगे, एक संयाल ने उनके हाथ से फल को छोन लिया। मामाजी ने पूछा— क्यों छोनते हो? संयाल ने कहा—आप उसे न खायें, यह विष है। आप मर जायेंगे। हम लोगों पर हत्या का आरोप लगेगा। मामाजी ने उसे समझाया कि यह विष नहीं है, मोठा फल है। बहुत समझाने बुझाने पर उसने मामाजी की खाने दिया। दो दिन में जब लोगों का मालूम हो गया, तो एक फल भी न बचा।

न मालूम कितने फल और मूल मनुष्य अज्ञान बरा छोड़े बैठे हैं, यह किसे मालूम। साधारण सी घासों, पत्तों वृक्षों की जड़ों और फलों में कौन सी शक्ति छिपी है यह किसे मालूम? एक गेंदे के पत्ते के रस में गहरे से गहरे तखवार के धाव को भर कर अच्छा करने की शक्ति है।

जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है, फल और मूल ही हमारे प्राकृतिक भोजन हैं। जितनी वे हमें शक्ति देंगे, हमारे स्वास्थ्य को बढ़ायेंगे, हमें जीवन प्रदान करेंगे, उतने बड़े २ मधुर पाक नहीं। इसे निश्चय समझिये।

मुरब्बे और अचार तथा सिरका।

मुरब्बे और अचार एक ही प्रकार की वस्तु के नाम हैं। अन्तर केवल शक्ता ही होता है कि एक नमकीन होता है और दूसरा मीठा। वे

आम के बनते हैं यथा मूल, डन्ठल, फूल, फल फली बीज और पत्ते । सिरका रसों से बनता है ।

सिरका

ताजी ईख के रस का, दही का, खटाई के रस का, जामुन का, अंगूर, नारङ्गी का, अदरक का, आम के रस का सिरका बनता है, परन्तु व्यापक रूप में ईख और जामुन का ही सिरका बनता है और प्रयोग में आता है ।

ईख देशी होनी चाहिये । इसके रस का सिरका शीघ्र नहीं खराब होता । ताजा रस लेकर घड़े में बन्द करके धूप ही में रख दीजिये । यह रस धूप में पकेगा । कुछ सूख भी जायगा । जब पपड़ी पड़ जाय और खमीर उठ आवे तब मोटे कपड़े से छान लीजिये । यह कच्चा सिरका तैयार हुआ ।

बड़ी सी लोहे की कढ़ाई में लाल मिर्च को फोड़कर सरसों का तेल खूब गरम कीजिये, सेर सिरका पीछे आध पाव तेल डालिये । जब मिर्च जल कर स्याह होने लगे तब सिरका डाल दीजिये, आध घण्टे तक मन्द आग पर पकने दीजिये ।

सिरके में आम, कटहल, जीरा, सौंफ लहसुन, हरीतिका, आंवला डालते हैं । आम कच्चा छीलकर डालते हैं । कटहल आंवला, उबाल कर छोड़ते हैं । लहसुन हरीतिका कच्चा छोड़ते हैं । मसाले भून कर सड़े डालते हैं ।

सिरके के अचार का व्यापक मसाला सूखी अदरक सौंफ धनियाँ पोदीना, छोटी पीपल, ताजी अदरक, छोटी इलायची, हरीतिका, लाल मिर्च, सुनी हींग ।

जिस फल का सिरका बनाना हो उसका रस निकाल लो । रस को थोड़ा गुनगुना करके धूप में पकने को रख दे । जब छटापन आ जाय और सतह पर पपड़ी जमने लगे, छान, दौंक कर उपयुक्त रीति से सिरका बना लें ।

ज कल होटल का जो नियम है, उम नियम में सिरका उपयुक्त करते हैं और न खाते हैं ।

जहाँ इस रस का सिरका तैयार हो जाता है, फिट्टर काके (दान के) जले भर लेते हैं। परचाय देखा में सिरके का बड़ा व्यापार होता है जहाँ से का सिरका प्रति वर्ष भारतवर्ष में आता है और अंगरेजी ईशान के बायु गि कपा होटल वाले प्रयोग में लाते हैं।

बे मिरके में अचार नहीं बनाये। प्याज, टुमेटो, हरी मिर्च एक तरतरी कुतर कर रस लेते हैं, ममक, काशी मिर्च कुतरन पर द्रिक्क कर २-३ ममच सिरका डालकर सब मिला देते हैं। इसी रीति से लाते हैं।

सिरका जहाँ स्वाद का काम देता है वहीं पेट में बर्ब होने पर पी लेते। कष्ट दूर होने का भी काम करता है।

मुरब्बे

गान के	संघ के	धेल के	नीधू के
शिवल का	अदरक का		
गन्नाम का	आरू का	कसेरू का	
गोना का	गाग्रर का	नाशपाती का	
डे का	कौकी का	परयल का	
गान का	मूली का	हरीतिका का	

गुलाब के फूल का (गुलकन्द)

मुरब्बे के लिये, वही चायनी उपयुक्त है, जो खर बन्ध जाय। मुरब्बे को शीरे में अधिक पका कर गला देना डोक नहीं कम खाँद रहने से मुरब्बा अधिक दिन तक नहीं ठहरेगा, यदि ज्यादा इस्तेमाल किया गया तो मूज बायगा। जिस फल में फल का जितना अधिक अंश रहेगा, उस फल को इतना ही अधिक देर तक पकाना पड़ेगा। मुरब्बे और अचार दोनों को नमी से बचना होगा। गन्दे हाथ से न छूना चाहिये, अन्यथा सब जायेंगे। चम्मच या लकड़ी से निकाजिये। अधिक गरम स्थान पर यदि रखला जायगा तो मफेद रई पड़ जायगी। ताजे फल का मुरब्बा या अचार बनता है। फूटे या फटे फल का अचार या मुरब्बा सब जायगा। जो फल ऊपर से गिर कर फट जाये उन्हें प्रयोग कर दो। हवा और धूर दिखाते रहो।

मुरब्बा आम का

आम १ सेर, आम का दूना शक्कर, जब आम की फसल पकने दो सप्ताह पी देरी हो तब मुरब्बा तैयार करे। मुरब्बा उस आम का बना जिसमें गुठली छोटी और गूदा अधिक हो।

आम छील कर, कोंच डाले। चूने के पानी में डाल दें। तीन घण्टा एक तार की चाशनी तैयार करे। आम डाल दे। एक ताव देकर उतार ले। फिर दूसरे में शीरे डालकर मन्दी आग पर पकावें। जब आम एक जा उतार ले।

आँवले के

यों आप चाहे जिस फल का मुरब्बा बनावें परन्तु मुरब्बे के लिए उपयुक्त फल आँवला ही है। जब आँवला पकने पर आवे तब मुरब्बे के योग समकें। मुरब्बे के लिये बड़े आँवले लेने चाहिये क्योंकि छोटे और देशी आँवले की गुठली बड़ी होती है, गूदा कम, आँवले को कोंचने के बाद चूने के पानी में दो दिन तक रखे रहें। दो दिन बाद निकालकर एक हत्का सा उवाल दे दें। उवाल कर पानी फेंक दे एक या दो चम्मच घी आँवले (सेर भर) मून लें। मतलब केवल पानी सुखाने से है। आँवले पर चिकनाई जड़ित न रहनी चाहिये। गाढ़ी चाशनी में मन्द मन्द आग पर आँवले को खूब पकाइये जब रङ्ग लाल में बदलने लगे उतार कर शीशे के हमरतवान में रख दें।

पेठे का

दूसरा फल मुरब्बे के योग्य पेठा होता है, आँवले से अधिक प्रचार पेठे के मुरब्बे का है। परन्तु गुण में यह आँवले की बराबरी का नहीं है।

पेठे के ऊपर का कड़ा छिलका दूर करने के बाद फाल करो। फाल करने पर बीच और भीतर का मुँह साफ कर दो। फिर टुकड़े करो।
 दो। छः घण्टे बाद टुकड़ों को हस्तकी

विशेष धावरपड़ता नहीं। शीरे में डालने के पूर्व पानी को हाथ से घनाकर निचोड़ कड़ाही में धोड़े से धी में डाल भूनकर अच्छी तरह सुखा दो। फिर शीरे में डाल दो, यदि डवाल न दिया गया हो, तो मन्द मन्द आग पर बहायी अब सफेदी की जगह पर भूरापन आने लगे उतार लो। जिवना सूखा बनाना हो, उतनी ही कड़ी चाशनी रखलो।

अनन्नास का

अनन्नास का छिलका उतार कर टुकड़े कर लें, टुकड़ों की कोंच कर बूरे के पानी में दाईं तोन घण्टे डोबे रखें। इसका सा डवाज दें। अनन्नास के टुकड़ों पर नीबू का रस निचोड़ने के पश्चात् चाशनी में डाल देये। पेठे की तरह बनाने हैं।

फालसा का

फालसा १ मेर हो तो खांड़ दूनी लो। गरम पानी में फालसे की एक बण्टे राखो। निकाल कर शीतल जल से धो डालो। चाशनी में डाल कर एक ताब दो अब छान लो। हवा दिखा दें, फिर चाशनी में डालकर दूसरा ताब दो अब छानकर हमसैवान में रख दो।

सेव का

दूनी लौंड की चाशनी बनायो। सेव को धीरे धीरे कोंच डालो। कोंचने के बाद भाप से भीड़ा सा पका लो, या लौंडते जल में एक हलका सा उबाल दो। पूरा सेव रखो या टुकड़ा करलो। अब चाशनी में डाल कर पका लो। लगने या पावे सभी उतार लो।

जामुन का

अच्छी चीर बड़ी जामुनें चुनओ। चौड़ी तखती में फैलाकर दानेदार चीनी ऊपर से डाल दो। तखती ढककर घूर में रख दो दूसरे दिन चीनी चीर जामुन को मलग कर दो, यदि चीनी जरूरत डाली हो चीर जामुन में पुल जाने से बच गई हो तो उसे शीरे में हस्तेमाल करो। छोर जामुन हो तो

हैंद सेर भीनी की चाशनी करो । चाशनी में जायुन को छोड़ कर पकानो । पकने पर एक चौड़े थाल में फैला दो । १ घण्टे बाद इमर्तवान में रखलो ।

केले का मुरब्बा

केले को छील कर काट लो । काटने के बाद शीतल जल में धुल कर भूप में रख दो । जब पानी सूख जाय कागजी नीबू का रस निचोड़ । नीचे ऊपर कर दो । चूरीदी चीनी की चाशनी करके उसमें पकालो ।

अदरक

अदरक की बची २ गांठे लो । मल कर घोने से हलके इलके हो जायेंगे । कश में लच्छे करले । लच्छों को चूने के पानी में घो डाल पानी निचोड़ कर इमर्तवान में रख दे और गरम गरम चाशनी ऊपर छोड़ दे । बाद को जीरा, काला नमक सफूफ करके मिलादे अच्छा स आयेगा ।

नीबू का

पके नीबूओं को छील डालो । फिर कौंटे से खूब कौंचे फिर नई हाईया में बन्द करके आग पर रखदे । थोड़ा सा पानी डालकर हलका सा उवाल दे । पानी फेंक कर दूसरा उवाल दे तीसरे उवाल तक नीबू पक जायगा और खटापन बहुत कुछ कम हो जायगा । फिर हाथ से दबाकर पानी सुखा दे । अब चाशनी में डालकर जलेबी की तरह फूल जाने पर छान ले । दूसरे दिन थोड़ी सी गरम चाशनी फिर छोड़ देवे ।

आलू का

सेब की तरह आलू छीलकर कौंच लो । इमली के पत्ते या नीबू के रस में धौटाये हुए जल में आलू को हलका सा उवाल दो । आलू से दूनी खाँड़ की चाशनी तैयार करो । जब गाढ़ापन आजाय, आलू छोड़ दो । इलायची और केशर सफूफ करके मिला दो । पकने पर उतार कर इमर्तवान में रख दो ।

करोँदा

बड़े करोँदे को पीछकर कोंच लो । दूने पानी में कछई का चूना,
दो मेर दोढ़े घासी छत्रक डाल दो । जय पानी पीड़ने खने करोँदे का डाल
दो । साधारण घौर से उबाल लो । पानी छानकर फेंक दो । हवा में रस के
गोशामा मुखा लो । दूने खरकर की चायानी में करोँदों को पीव लो ।
चायनी कड़ी होने खने उतार लो ।

भाजर का

भाजर का छिन्नका घौर भीपर की खकड़ी निकाज बर गोल २ टुकड़े
दालो । टुकड़ों की कोंच डालो, उबाल दो । उबलते समय भीयू का रस डाल
लो । खर पक जाय उतार कर छान लो । हवा में रस कर पानी मुखा डालो ।
मसंवान में रसकर थोड़ी इजायती स्कून कर डाल दो । फिर गाढ़ी पी
लानो पैयार करके गरम गरम डाल कर मिला दो ।

नाशपाती का

मेव की तरह बनालो ।

करोँरु का

करोँदा की तरह बनालो । भीयू का रस त लोडो ।

लौकी का

पेटे की तरह बनालो । मूव पकी घौर कड़ी लीली लो टुकड़े लम्बे
रखो ।

परवल का

परवल यड़े वाले लो । पतला सा छिन्नका निकाज डालो । दो फाल
करके घोल निकाज लो (हम चीज को घी में भुन कर मिर्च नमक के साथ
या सकते हो) टुकड़ों की कोंच लो हलका सा उबाल दो, कड़े हो रहें, तभी
उतार लो ।

देर में धोनी की चाशनी परो । चाशनी में जामुन को छोड़ कर पकाने पर एक चौड़े भाँल में फैला दो । ३ गण्टे बाद इमर्तवान में रखती ।

केले का मुरब्बा

केले को छोटा कर काट लो । काटने के बाद शीतल जल में धुँल कर धूप में रख दो । जब पानी सूख जाय कागजी नीचू का रस निचोड़ के नीचे ऊपर कर दो । दूधानी धोनी की चाशनी करके उसमें पकालो ।

अदरक

अदरक की पत्ती २ गण्टे लो । मल कर धोने से हलके दिलके दू हो जायेंगे । कश में लच्छे करलो । लच्छों की चूने के पानी में धो डालो पानी निचोड़ कर इमर्तवान में रख दे और गरम गरम चाशनी ऊपर छोड़ दे । बाद की जोरा, काला नमक सफूफ करके मिलादे शब्दा स्वा आयेगा ।

नीचू का

पके नीचूओं को छोड़ डालो । फिर कौंटे से खूब कौंचे फिर नई हड्डि में बन्द करके आग पर रखदे । थोड़ा सा पानी डालकर हलका सा उबाल दे । पानी फेंक कर दूसरा उबाल दे तीसरे उबाल तक नीचू पक जायगा और खटपट बहुत कुछ कम हो जायगा । फिर हाथ से दबाकर पानी सुखा दे । अब चाशनी में डालकर जलेबी की तरह फूल जाने पर छान ले । दूसरे दिन थोड़ी सी गरम चाशनी फिर छोड़ देवे ।

आलू का

सेव की तरह आलू छोड़कर कौंच लो । इसली के पत्ते या नीचू के रस में औटाये हुए जल में आलू को हलका सा उबाल दो । आलू से दूनी खौँड़ की चाशनी तैयार करो । जब गाढ़ापन आजाय, आलू छोड़ दो । इलायची और केशर सफूफ करके मिला दो । पकने पर ~~खाने~~ कर इमर्तवान में रख दो ।

करोँदा

बड़े करोँदे को छीलकर कोंच लो। दूने पानी में कछह का पूता,
 १ सेर पोड़े घाघी छुट्टाक डाल दो। जब पानी खीरुने बगे करोँदे को डाल
 दो। साधारण घौर से उबाल लो। पानी छानकर फेंक दो। हवा में रख के
 गेडा सा सुखा लो। दूने शरकर की घागनी में करोँदों को छोड़ लो।
 पानी कड़ी होने लगे उतार लो।

भाजर का

ऊपर का दिकका घौर भीतर की लकड़ी निकाल कर गोल २ टुकड़े
 रखो। टुकड़ों को कोंच डालो, उबाल दो। उबलते समय नीबू का रस डाल
 ।। जब पक जाय उतार कर छान लो। हवा में रख कर पानी सुखा डालो।
 मसैदान में रसकर छोड़ी इलायची मफूक कर डाल दो। फिर गाढ़ी सी
 पानी तैयार करके गरम गरम डाल कर मिला दो।

नाशपाती का

सेब की तरह बनालो।

कसेरू का

करोँदा की तरह बनालो। नीबू का रस १ लीट्रो।

लौकी का

पेटे की तरह बनालो। दूध पकी घौर कड़ी लौकी लो टुकड़े लम्बे
 रखो।

परवल का

परवल बड़े वाले लो। पगला सा दिकका निकाल डालो। दो फाल
 करटे बीज निकाल लो (इस बीज को घी में भून कर मिर्च तमक के साथ
 खा सकते हो) टुकड़ों को कोंच लो हलका सा उबाल दो, कड़े ही रहें, तभी
 उतार लो।

किशमिश, भुना खोया, चादाम, पिस्ते की कुंवरी हुई गिरी खुहरे को कुतरन, चिरांजी आदि को परवल के फल में रख कर दो २ फल एक में कच्चे धागे से बांध दो । दूने खाँड़ की गाढ़ी चाशनी में गुलाब जामुन की तरह पकालो, सूखा रखो । केवड़े के जल का फुहारा देकर उतार लो ।

मूली का

अदरक की तरह चनालो । यह निवार मूली का अच्छा बनता है ।

बांस की करेल का

बांस की करेल (अंखुआ) जब जमीन से केवल आधा फुट ऊपर हो, जड़ से निकाल लो । ऊपर के पत्ते और झिलके अच्छी तरह झूलका गोल २ टुकड़े करलो । टुकड़ों को सौल लो । दूने पानी में एक तोले सेंधा नमक छोड़ कर टुकड़ों को उवाल लो । जब पानी जल जाय, टुकड़ों को उतार लो, इन टुकड़ों को अब दूध में पकाओ आध घन्टे बाद दूध से छान लो । यदि एक सेर टुकड़े हों, एक छटाँक घी में भून लो । भूनने पर कोंच डालो कोंच कर गाढ़ी चाशनी में डाल दो । जब चाशनी में अच्छी तरह त हो जाय और पक जाय, उतार लो ।

हरीतिका (हरड़)

बड़ी हरीतिका को लेकर उवाल लो उवालने के बाद हवा में सुखाने लो । सुखाने के बाद अदरक के लच्छे के साथ मिला दो काला नमक, अजमायन और जीरा पीस करके डाल दो, ऊपर से खौलती चाशनी इमर्तवान में रख दो ।

हरीतिका (२)

बड़ी २ हरीतिका लो । चौगुना पानी डाल कर नई हड्डियाँ में उवालो । उवालते समय आम या नीबू की खटाई डाल दो । अच्छी तरह उबल जाने पर छान कर हवा में सुखा लो, फिर कोंच डालो । कोंच कर दूने खाँड़ की चाशनी में खूब पकाओ । पक जाने पर उतार लो । काली मिर्च, काला जीरा, काला नमक तीनों पीस कर के मिला दो ।

बेल का

देसा पेज लो जो न कच्चा और न सूख पका। सावधानी से फोड़
 [] दिखके हटा दो। अघपके बेल के दिखके धासानी से दूर हो जाते हैं।
 खौलते पानी में समूचे बिले बेल डाल दो। यदि ४-५ बेल एक साथ
 डालना हो तो चार-छा सेर पानी के गहरे बर्तन में डालो ताकि बेल दूध
 शोष। घोड़ी देर तक सांच में रखो। इससे गुदा कड़ा पड़ जायगा। पेड़ों को
 गरम २ तेज और पतली धार के चाकू से खोल और बड़े २ फाज करके,
 उन्हें फिर खौलते जल में डाल कर एक-दो मिनट में पाग दें।

सुहारे का

बड़े २ सुहारे लो, उबाल डालो, झान कर हवा में रख दो। सावधानी
 से धांधे पीरकर गुठली निकाल लो, दोनों टुकड़े अलग मत करो। खूब साफ
 पुनी हुई नरम (रई) के छोटे फाड़े (रई के टुकड़े) करलो। हर टुकड़े
 को [] दूध में तर करलो, तर करके सुधारों में गुठली की जगह भर दो।
 पतले घाते से बाँध लो। शुद्ध मधु में इन सुधारों को डालकर धूप में रख दो
 एक सप्ताह तक धूप दियाते रहो, शीशे के इमर्जनान में रखो। खाते समय रई
 को चूस कर फेंक दो, जादे में बना लो। यह पौष्टिक है।

अचार

आम का, अदरक का आक के पत्तों का अर्ध नाना का, आम
 का, आंवले का, आलू का, करेला का, करींद का, केले का, किशमिश और
 सुनखे का, कटहल का, नींबू का, लाल मिर्च का, हरीखिका का, लिसौड़े का
 सूरन का, कमरस का, सहिजन का, शलजम का, मूली का, घेर का, सैम का
 गोभी (फूल) का, गाजर का, अज्जीर का, खुयारे का, हरी मिर्च का टैटो का।

अचार मट्टे, कच्चे और मीठे सभी फलों का बनता है परन्तु खट्टे
 और कड़े, कसैले फलों का ही उत्तम व स्वादिष्ट होता है। नमक तेज इसके
 लिए दो आवश्यक मसाले हैं। बनाने के बाद धूप में सुखाना निहायत जरूरी
 है। कभी कभी मशीनों खुली हवा और धूप में रखना पड़ता है। बरसात में
 अधिक खराब होते हैं। यह गृहस्थी ही क्या जिसके घर दो चार तरह के

अचार न रखे हों । जिस घर में अतिथि को भोजन के साथ अचार न मिले उस गृहस्थ के घर में आप अच्छी तरह समझ लें, कोई लक्ष्मी स्त्री न रहती सब फूहड़ आलसी तथा निकम्मी औरतें रहती हैं अचार और खटू गृहस्थों के आभूषण हैं । सुप्रबन्ध और सद्व्यवस्था के द्योतक हैं ।

आम

आम खूब खट्टे, गूदेदार, वे फूटे और सुडौल हों । साथ छिलके के इन्हें दो टुकड़े, अलग २ कर दो, गुठली निकाल दो । जब आम के भीतर ऊपरी छिलका कड़ा हो जाता है, तब अचार के योग्य समझा जाता है । यदि सौ टुकड़े हों तो १ छटांक हल्दी १ छटांक नमक पीसकर उन टुकड़ों में लपेट कर धूप में रखो । जब मुलायम पड़ जाय तब उनमें निम्नलिखित मसाले भर दो—

सौंठ सफूफ

धनियाँ भूनी सफूफ

गर्ह ”

जीरा ” ”

लाल मिर्च

हींग ” ”

लौंग व मिर्च

नमक—

कितना कौन सा मसाला डाला जाय, यही चतुरता का काम है । १०० आम में भरने के लिये १ सेर आम की चटनी पाव भर सरसों सफूफ, पाव भर मिर्च सफूफ और आध सेर में और सब मसाले सफूफ कर सबको एक में फेंटकर टुकड़ों में भर दो, फिर धूप में सुखाओ । अच्छी तरह सूखने पर आम का हरा पन भूरेपन पर आ जायेगा, फिर शुद्ध सरसों के तेल में तर करके मटकों में रख दो धूप दिखाते रहो, तेल में डुबाये रखो ।

(व २) यह तो फांक का आचार हुआ । पूरा आम रखना हो तो सिरकी और से चार तराश करो । पेंदी की तरफ जुड़ा रहने दो । गुठली निकाल कर इन्हीं सब मसालों को पूर्व की रीति से बनाओ ।

(१३) कुछ लोग गुठली नहीं निकालते । थोड़ा सा भीतर की ओर मसाला पोय देते हैं । गुठली का कपैलापन थोड़े दिन में दूर हो जाता । और यह खाने के योग्य हो जाता है ।

(४) और (५) अमचूर और विट्पिर्ण रखने को तरकीब हम सब और सूक्त' अध्याय में बता आये हैं ।

(६) आम को पानी में डाल दो । चार घंटे बाद फाड़ करके ठंडी निकाल दो ।

नमक १६ अंश

खाल मिर्च ३ अंश

राई ८ अंश

अजवाइन ९ अंश

उपर्युक्त मसालों के सहक करके इन्हें आम में खूब भरो । रात को सोम में रख दो दूसरे दिन सुखा दो । इन तरह रात को सोम में रखकर दिन से सुपाते रहो । तेल में छुपड़ कर रख दो ।

मिरचा का अचार (१)

मिरचा-मिर्च एक ही चीज है । हरी मिर्च का तो अचार पड़ता ही । परन्तु अचार का मिरचा एक दूसरा ही मिरचा होता है । यह २-२ इंच लम्बा और मोटाई में १॥ इंच मोटा होता है । पकने पर पीला और खाल का होता है, और सुन्दर होता है । वास्तविक अचार इसी मिरचा का होता है और सब अचार तो काम चलाऊ हैं परन्तु इस जाति का मिरचा सब जगह नहीं होता । नैपाज की तराई के ही जिलों में यह पाया जाता है और यो साफ उसका प्रचार भी है ।

मिरचे गले और सड़े न हों । त्वरे को तरह फोंक काटकर धीज निकाल कर मिर्चों को 'बुम्हलाने' को साये में रखो ।

मसाला—आम के अचार का सब मसाला और उमो हिमाप में पड़ा है । जटनी नहीं पड़ती, अमचूर पड़ता है । जो चीज आरने निकाल दिया है वह भी मसाले में मिला कर लट्फी की सलाइयो से भरा जाता है । भरने के बाद धूप में सुखा ले को रख दो । तीन चार दिन तक धूप में रखने पर यह तेल में रखने के योग्य होता है । इसे तेल में छुबाने की आवश्यकता

उपर्युक्त मसाला दो सेर केलों के लिये है। कूटने पर जिसना मसाला उपर्युक्त चतुर्थींश नमक मिलावें।

केले के हलके जिसके को दूर कर कलौजी की भांति फाड़ कर इन सबों को घाम की चटनी में फेंट कर भर दें। इन्हें धूप में सुखावें, जब जो घाह सूप जाय सब कागजी मोचू का रस एक हिस्सा और दो हिस्सा रसों का तेल मिलाकर इसे छर करके धूप में रख दें।

आलू का

आलू उबाल कर जिसके निकाल दो। इन्हें चार फाल कर दो। यदि गन्नी दो सेर हों तो १ छटांक सफूफ नमक, तिहाई सोले भुनी हींग, ३ रुपये ११ छाल मिर्च, १ सोले हल्दी, १ छटांक राई सब की चटनी बनाओ, इस चटनी में घाहे घाम की या घमचूर की १ छटांक चटनी मिला दो। फालों में इन्हें मिलाकर पकौड़ी सा कपेट दो दिन तक हर दुकड़े को अलग २ सुखाओ, बाद को सरसों के तेल में डुबा कर रख दो।

करोड़ा का

करोड़ा १ सेर लेकर दो फाल कर लो, फिर पानी में मल मल कर धो लो। धोख रह गये हों, उन्हें निकाल दो घाम के अचार के मसाले को इसैमाल करो। साथे में सुखाओ सुखाने पर तेल में सुपक कर रख दो।

सूरन (जिमीनन्द) का

सूरन की भाजी जैसे बनती है, उसी रीति से आरम्भ में सूरन को पकाओ। यदि सूरन सेर भर हो तो नीचे लिखे हिसाब से मसाला लो:-

नीचू का रस पाव भर, नमक आधी छटांक, हींग भुनी छाल मिर्च तिहाई छटांक, राई चौथाई छटांक, हल्दी आठ आठे भर, सब की चटनी बनाओ। दुकड़ों में पोखकर बर्तन में रख सुखा लो, फिर तेल डाल कर इसैमाल करो।

घदरक का

घदरक छीछकर टुकड़े करलो या सख्खे बनाले नमक अजोइन, नीचू का रस डालकर रख दें। -

मूली का

इसो रीति से मूली को बनालो ।

जल्दी का अचार (१)

जिनके घर में पुराना अचार न हो और उन्हें अचार की आवश्यकता हो, इसे तैयार कर लें । यह १२ घण्टे में खाने योग्य हो सकता है ।

सामान—

मूली

अदरक

नीबू

लहसन

करींदा

हरी मिर्च

जीरा

अजवाइन

लाल और काली मिर्च

इच्छा हो लहसन छोड़िये अन्यथा नहीं । अदरक, मूली, करींदा मिर्च को कतर लीजिये । मसाले को सुफूफ करके मिला दीजिये । नीबू का रस निचोड़ लीजिये । सरसों का तेल छोड़ दीजिये । यदि नीबू न मिले तो अमचूर का पानी छोड़ दो । सब को मिला कर १२ घण्टे धूप में रख दें, खाने लगे ।

जल्दी का अचार (२)

अधपकी इमली उबाल कर उसे निचोड़ चटनी बना लें । इस चटनी में आम के अचार का मसाला मिला दें । हरी मिर्च मूली, अदरक आदिको उबाल कर छोड़ दें । सेर भर सब सामान हो तो आध पाव सरसों का तेल मिला दें । यह भी तुरन्त खाने के योग्य हो जाता है ।

हरीतिका (हड़, हरड़ का)

सेर हरीतिका

बीस नीबू

नीबू के रस में हरीतिका को पाग दो । यदि रस कम पड़े तो और नीबू तो लो ताकि वह सूखी रहे । छः दिन तक पाने रहो । सातवें दिन हरीतिका की गुठली निकाल लो । गुठली सावधानी से निकालो, ताकि वह टूटने न पावे ।

नीचे दिया मसाला छोड़ो—

मौड़, मिर्च, पीपल दो-दो तोला, काला जीरा चार तोला, सफेद
११ तोला, इलायची एक १ तो०, दालचीनी जवासार ६ तो० नमक
तो०, हींग ४ माशा, मौफ १ तो०, धनियाँ १ तोला ।

अर्क नाना

तिरुटा १० सेर, झाल मिर्च १० तोला,

धनियाँ सूया १० तोला पोड़ीना २॥ तोला

इस सबको एक में करके या मसालों को एक पीटली में घोबकर
के में दाल घन्टों से अर्क कींचो । इसे अर्क नाना कहते हैं । जिस तिरके
पर अर्क किया जायगा, उसी नाम से पुकारा जायगा ।

नीयू का अचार

नीयू के अचार कई प्रकार के होते हैं यथा समूचा, फाँक करके
गुलाभादे । नीयू के अचार का खास मसाला अजवाइन है ।

जिन्हने नीयू काटने हों उतने के दो भाग करले । एक भाग को फाँक
ले, दूसरे भाग को काट के निचोड़ ले । इनमें आम के अचार का मसाला
न पीग कर दाल दे । फिर नीयू का रस दाल दे दिखाशुला के रखदे ।
बिनाता रहे और धूर में दिखाता रहे ।

फटहल का

भात्री सा बना के बवाल ले । खैर फटहल पीछे पाव भर आम की
थो पतार् हाथी । आम के अचार के मसाले बदलो गुमा करके हममें लपेट
ले, इना में रगडा गुलाने के बाद तराओं के छेद में हुवाकर रख दो ।

भाँस प्रकरण (अङ्ग्रेजी और हिन्दुस्तानी भोजन

प्रवेश

मे वह पढ़िते हो बना गुला है कि भोजन दो प्रकार के होते हैं ।
(१) निरपित्री और (२) चाँदिली ।

जो लोग चाँदिली के निश्चय को मानते हैं, जो पदार्थ को पार
गच्छते हैं, वे ही चाँदिली होते हैं ।

आज संसार में अधिकाँश लोग आसिषी का प्रयोग करते हैं। कुछ लोग तो ऐसे हैं जो कहते तो हैं कि मांस भक्षण नहीं करना चाहिए परन्तु स्वयं करते हैं। कुछ भी हो, हम यहाँ मांस भक्षण के उचित या अनुचित पर विचार करने नहीं बैठे हैं और न इस विषय पर लिखने हैं हमारा यह अभिप्राय ही है कि लोगों में इस मांस भक्षण की वकालत करना चाहते हैं हम तो लेखक को हँसियत से और विषय को पूर्ण बनाने की भावना से ही इस विषय पर लेखनी उठाते हैं। केवल पुस्तक को सही पूर्ण करने के अतिरिक्त इस विषय से हमारा कुछ और सम्बन्ध नहीं है।

अँग्रेजी भोजन और हिन्दुस्तानी भोजन दोनों में विशेष भिन्नता है। उनकी सम्यक्ता और रहन सहन कुछ और है और हमारी कुछ भी भोजन की भिन्नता पर जलवायु का प्रभाव अधिक पड़ता है। वे शीत प्रदेश के अधिवासी हैं, इसलिये वे अधिक से अधिक उष्ण भोजन करते हमारी अवस्था सबथा उनके विपरीत है। इस विषय पर जो कि हमारा लक्ष्य है। लेते हैं।

रोहू चल्हवा, सिधारी, लपची, गोय भाकुर लगा, सिंही गिहड़ महसेर, किंगवा आदि मछलियाँ खाने के काम आती हैं।

ये मछलियाँ छोटे तालावों, नालों नालियों, बड़ी झीलें और समुद्रों में पाई जाती हैं। समुद्री किनारे पर बसने वाले लाखों लोगों का पेशा मछलियाँ ही हैं। गन्दे तालावों की मछलियाँ गन्दी होती हैं अच्छी मछली किसी छोटी नदी या स्थली झील की ही होती है। समुद्री मछलियाँ बहुत बड़ी हैं, वे केवल पेट भरने के काम आती हैं स्वाद विशेष नहीं होता।

मछलियों की बड़ी, पकौड़ी कलौजी भाजी सभी बनती हैं। मछलियों में काँटा भी होता है। उनके ऊपर का छिलका (चमड़ा) कड़ा होता है।

सबसे पहले मछलियों का खपरी चमड़ा हॉसिया से गुरघ कर निकाल डालना चाहिये। तत्पश्चात् उनके टुकड़े करके गुन गुन मला मला करना चाहिये। घोंने के बाद जिस रीति से भाजियाँ पकती हैं उसी रीति से ये भी पकती हैं।

मछली आ आमलेट

मछली की पहिले उवाळ बात्रो । फिर मसल कर भरता बनालो उसमें
प्याज और पुरीया डाल दो । प्याज की थोड़ी सी पत्तिवाई भी डाल दो,
ता प्रपड़े तोड़कर डाल दो । इन सबको एक में मिला दो । तबे पर घी डाल
र हमें बैठाओ । आंच मन्दी रखो ।

दिक्रिया मछली

मछली	पाच भर	घी	एक छटांक
दासचीनी	आठ आधा भर	दही	आध पाच
अदरक धनियाँ (हरी)			एक छटांक
बैसन			एक छटांक
नमक, लौक			अमड़ा भर

मछली को काट बना कर तैयार करें । इन समानों को पीसकर हममें
ही और बैसन मिला दें । फिर इन दुकनों में नाना छेव कर सोमचों में गूँथ-
ने बाग पर बकाये । तबपरचाह घी में भून लें ।

फोफुसा मछली

मछली बनी हुई	पाच भर	घी आध पाच
लौक, हुआपची, द सचीनी,		
धनियाँ, अदरक		छटांक भर
प्याज छटांक भर नमक		अमड़ा का
दही और बैसन		एक २ छटांक

छुट सरावों के कच्चे तेल में मछली के दुकनों को रज है फिर लौक
और जीरा के चानी में लिगाये । हमके बाद घी में प्याज का चपारा है । चानी
नमक और धनियाँ के साथ प्याज दबाये । थोड़ा ता बैसन और तब मुड़े
हुए समानों को कटे गोरन का कोसा करके मिला है, फिर घी में भून दबाये ।

फदाद

गरम मसाला

सोहागा और अंजीर

नमक अन्दाज का देसन

मिरच लाल सफूफ

चौथाई छटांक

चौथाई तोबा

अन्दाज का

आधा तोला

इन मसालों को खूब पीसे, फिर कीमे में मिलाकर आधी छटांक दही डाल दे चौथाई छटांक घी भी मिला दे । पकौड़ी सी काट के सीखचों में ढेद कर कच्चे सूत से लपेट दे, ताकि गिरने या टूटने न पावे फिर कोयले की आग पर पकावें ।

कोफता कीमा

गोश्त खेर भर, प्याज आध पाव, लहसुन एक तोला, दही पाव भ दालचीनी दो माशा, इलायची, काली मिर्च, धनियां, अदरक हल्दी, जीर सौंफ—सब मिलाकर डेढ़ छटांक और नमक अन्दाज का ।

इन सब मसालों को पीस डाले, प्याज लहसुन धनियां और अदर को दही में पीसे इसमें कीमे को फेंट डाले । अलग खोलते पानी में बढ़िया बनाकर पकाले । जब बढ़ियां कड़ी पड़ जाय तब कड़ाही में पाव भर के अन्दाज घी डाले । प्याज के लच्छे को उसमें भूनते २ सुख कर डाले । हल्दी डाल दे और लहसुन पानी का छींटा मार कर ढक दे । पक जाने पर उतार ले ।

मछली की पकौड़ी

बड़ी मछली या रोंहू को काट बनाकर पानी में उबाल डाले । जब खूब पक जाय तब अच्छी तरह मसल कर कांटों को अलग फेंक दे । इस तरह हुए भरते की टिकियां बनाकर घी में तल ले । फिर इन टिकियों को मसल कर नुरभुरा बना डाले । अदरक, सोया, धनियां, प्याज, लहसुन, लाल या हरी मिर्च इन सबको कतर कर मिला दे । फिर बराबर का देसन और कड़ी दही सबको मिलाकर फेंट डाले । तत्परवात् पकौड़ियां बना लें या टिकियां बना लें ।

मछली का पिडंग

पिडंग कहते हैं एक प्रकार के मांस और अन्न के मिले हुए पदार्थ को । मछली सरसों पिसा हुआ

ठवाला हुआ आलू

अखड़ा

दूध साजी, साजी चटनी

मक्खन जीरा आदि

मछली के कांटे और ऊपर के चमड़े को हटा दो । आलू और ठवाली मछली को एक में कुतर दो । दोनों बराबर रहें । मक्खन मिला दो, जोरे ठकथो डाल दो । फिर सरसों और अखड़े का जूस भी गेर दो इतना दूध को हिबदुन पतला न होने पावे । बिड़ली कढ़ाई में खूब भूँओ । आधा घण्टे सूतने रहो । साजी चटनी के साथ खाओ ।

भिगवा

यह भी एक प्रकार की मछली है । छोटी और बड़ी दोनों तरह की होती है । मछलिदारे इसे मारने के बाद सूतने के लिये धूप में डाल देते हैं । अच्छी तरह सूख जाती है, तब थोरी में भर भर के बाहर भेजते हैं । यह जो घाठ इस मछलीने तक रखी रहती है बिगड़ती नहीं । इसको बनाकर ऐसी होती है, इसको काटने या बनाने की आवश्यकता नहीं ।

गरम मसाला, दही, पेसन—ये तीनों चीजें एक में मिलाकर इसमें कर पकौड़ी की तरह पक्की मछली तल लीजिये ।

अपवा बिना भूँने हुए, सिद्ध पर इसे आटा कर लीजिये । फिर घी में गारा दीजिये । चटनी के मसाले डालकर इसे चटनीनुमा भी बनाकर खाते । यह रसेदार अच्छी नहीं होती । इसे सूखी ही बनाते हैं ।

सीप या घोंघे

1) इस सीपें या घोंघे

आधी छटाक घी

दो चम्मच आटा

४ चम्मच मक्खन

मिर्च और नमक

नीचू का रस

सीप या घोंघे को तोड़ कर भीतर का भाग निकाल लीजिए । इन सब चीजों अर्थात् आटा, मिर्च नमक, नीचू का रस और मक्खन को मिला दीजिये । फिर घी में आधा घण्टे तक पकाइये । साजी चटनी के साथ खाइये ।

भाँस

अदोरेडी रीति—भाँस को पहिले पन्ध्र मिनट तक खुर उबारिये ।

इतने गीलते पानी में उबालिये, ताकि उसमें पूरा मोटी और कटी पपड़ी आ जाय तुज तुज न रहे । अगले पन्द्रह मिनट में आंच धीमी कर दीजिये और मन्दी आग पर अच्छी तरह पका लीजिये । यदि बर्तन का पानी सूख जाय या उबालने का बर्तन बहुत गरम हो जाय तो ऊपर दीतल जल छोड़ दीजिये । 'फूले' या जोड़ का उबालते समय गीलते पानी में मांस छोंदिये, उबालते समय ऊपर के गाज को फेंकते रहिये अन्यथा रंगत पराव हो जायगी ।

इस तरह उबालने के उपरांत तब घे लांग मांस को विविध रीति से खाते हैं । उबालने के बाद घे घटनी या भुने हुए मसाले से बिना घी, तेल में मसाले के साथ पकाते हो टुकड़े-टुकड़े करके खाते हैं । घे लोग भेड़ का मांस अधिक खाते हैं, बकरे टण्डे बहुत कम मिलते हैं । भेड़ के मांस को 'मदन' कहते हैं । इनका मांस खाने का जो टुकड़ा है, वह पुराने जङ्गली लोगों से मिलता-जुलता है । यह दूसरी बात है कि घे आज दुनियाँ के अधिकांश भागों के शासक हैं, परन्तु उनमें जङ्गलीपन का बाहुल्य है । पूरी की पूरी सुगियों, मछलियों, छोटे-छोटे मेमने (भेड़ के बच्चे) कबूतर उबावकर उनमें ऊपर से मसाला, कभी-कभी केवल नमक छिड़क कर खाते हैं ।

मांस पकाने की रीति

मांस दो सेर

घी आध सेर

गहम मसाला एक छटाँक

दही आध सेर

धनियाँ, अदरक, लहसुन,

प्याज, हल्दी, लाल मिर्च

सब मिलाकर पाव भर ।

मांस को धो काटकर तैयार कीजिये । मांस धोने के लिये पोटास पर मैग्नेट का पानी हितकारी होता है । घी में प्याज के लच्छों को तल ले फिर मांस को डाल दे । दोनों को चलाके भूने । फिर मांस गलने लायक पानी डाल दे । जब पानी आधा रह जाय, तब मसाले को घी में भून ले । मसाले वाली कढ़ाही में मांस को उढ़ेल दे । सफेद प्याज के आधे-आधे टुकड़े करके डाल दे । उबला हुआ आलू भी पड़ता है । बाद पीसी हुई केशर भी डाल दे । मांस पकने में विलम्ब हो तो दो चम्मच देशी खांड डाल दे और दो नीबूओं

ए। हमने हीछ पकवा है। मांस, रोटी और चावल दोनों के साथ खाते यदि रोटी के साथ खाना हो तो सूख पतली-पतली रोटियों ही अन्यथा जल महीन और सुगन्धि होना चाहिये।

कोरमा

घटियों, लाल मिर्च, हरा खहसुन इन तीनों चीजों को २-२ तोला दे। पतली में पाव भर घी चढ़ा दे। उसमें प्याज कुतर कर तड़का दे दे। जब प्याज खाल हो जाय, मसालों को पीसकर घी में भून डाले फिर आध सेर नीम काट बनाकर सबके साथ भूने। भूने २ जब भूरापन आने लगे अन्दाज ४) नमक छोड़कर आध सेर पानी छोक दे। पकने और सूख जाने पर दही घोल दे।

पोलाव एखनी

मांस आध सेर
घी पाव भर

चावल महीन आध सेर

मसाले में दाजचीनी, लौंग, इलायची, कालीमिर्च, जीरा तथा प्याज, अदरक होना चाहिये। पहिले घी, प्याज, अदरक, नमक और धनियाँ के साथ शोरवा को पकाये। एक लाने पर लौंग और घी से बघारा दे देये। एक अन्य पतली में घी गरम करे, शोरवे को छान ले। टुकड़ों को फिर से भूने, जब चाड़ी तरह सुन जाय, तब एक करछुस शोरवा और एक छटाक दही के साथ सब मसाले मिलाकर डाल दे। जब शोरवा कुछ ठंडा हो जाय, पके चावलों को उसमें डालकर मिलाये। फिर सबको मिलाकर पन्द्रह मिनट तक आग पर पकाये।

अएडा

आजकल अएडा खाने की प्रथा चला पड़ी है, अधिकतर लोग अएडा खाने लगे हैं, कमजोरी की बीमारी में डाक्टर लोग औषधि के रूप में देते हैं। खेरक से घुने लोगों को खाते देया है जिनके घर में ठाकुरजी की मूर्ति विराजमान है।

चुनाव

अण्डा ताजा है या पुराना यह जानने के लिये ठण्डे पानी में डाल दो। यदि दूध जाय तो ताजा समझो अन्यथा पुराना। यदि घण्टों को कुछ दिन रखना हो तो चूने के पानी में रखो। जब पकवान तैयार करना हो तो हर अण्डे को अलग २ तोड़ी, क्योंकि यदि एक ही बर्तन में तोड़ोगे तो खराब अण्डा (यदि संयोगतः मिल गया) सबको खराब कर देगा अण्डे को फोड़ने के पहले खूब पोंछ लो।

पकवान एक।

लहसन के ६ दाने उबाल लो। फिर लहसन को पीस लो उसमें तेज नमक, मिर्च और सिरका मिला दो, फिर तवे पर घी डालकर इस चटनी को फैलाकर उस उबले हुए अण्डे का माल फैला दो। दो तीन बार उलट पुलट दो।

पकवान दो।

पाव भर दूध में आटा डालकर थोटाकर गाढ़ा कर लो। तीन प्याकतार लो। दूध में डाल दो, आध घण्टे तक सिजाओ। बाद को एक छुट्टी मक्खन डालो। तीन अण्डे उबाल लो, उन्हें छिछले तवे में इन मसालों साथ कुछ देर तक पकाओ।

पकवान तीन।

दो बड़े चम्मच भर टोमैटो की चटनी गरम करो उसमें थोड़ी सघान्डी छोड़ दो। अब इसे पकाकर मलाई के माफिक गाढ़ा उतार लो, उबलते हुए पाँच अण्डों के माल को सब में मिला दो। फिर एक छिछली कढ़ाही में पन्द्रह मिनट तक घी उलट पुलट कर पका लो।

आमलेट।

अण्डों को तोड़कर माल निकाल लो ममक मिर्च मिला दो। छे अण्डे पीछे एक चम्मच शीतल जल डाल दो। इससे आसले हल्का।

ग। अब अरुदा भी या २ छोटोंक मनकरन मिला दो। एक छिछली कड़ाही र की छलट दो। ताब देखकर छलटते रहो, ताकि जलने न पावे। जलने 'ब' नष्ट हो जाने का दर रहता है।

चिड़िया।

करुतर, बठार, मुगियां, तोतर, हरिपल, लावसर धनेश, पड़प्री भीलों।
[ने वाली कई प्रकार की चिड़ियों का मौस खाने के काम आता है।
[माँस बढ़ा उत्तेजक होता है।

साधारण तथा [माँस को भी पूर्ववत् रीति से पकाने हैं। पक्षियों के शीश के भाग का ही माँस खाने के काम आता है। अन्य भाग फेंक दिया जाता है। तालों या झीलों में खरने वाले पक्षियों (उन लोगों का कहना है जो जाते हैं) भरती होती है। जिस पक्षी के माँस में क्या विशेषगुण है यह आयुर्वेदिक ग्रन्थों में देखा जा सकता है।

घनाने की रीति

पंखों को अच्छी तरह मोचकर साफ कर लीजिये, गन्ना और पैर काट कर फेंक दीजिये। घड़ को काम में लाइये। मिर्च और जीरे का बघारा देकर भूँजिये। प्याज की कतरन छोड़ दीजिये। जब मुराबन आ जाय, तब इरे खने या मटर (यदि मौसम हो तो) छोड़ दीजिये, गरम मसाला छोड़कर हतना पानी छोड़िये जिससे टुकड़े दील न पड़े। आधे घण्टे तक पकाइये।

विस्कुट और डबल रोटी

विस्कुट शुद्ध अद्रेवी प्रकार का पाया है। यह आटा (मैदा) शक्कर दूध व कल के संयोग से बनता है। विस्कुट बनाने वालों का कहना है कि घण्टे का रस मिलाने से यह खूब फूलता तथा स्वादिष्ट होता है, परन्तु इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि बिना घण्टे के यह न बनता हो। आज हर नगर में हिन्दू विस्कुट फैक्टरियाँ बन गई हैं और बिना अखड़ा इस्तेमाल किये विस्कुट या डबल रोटी तैयार करली हैं।

विस्कुट नमकीन और मीठी दोनों प्रकार की होती हैं। इसके पकाने के लिये पुराना विशेष रीति से तैयार किया जाता है, जिसे मट्टी कहते हैं।

भट्टी में ऊपर आग जलती है और भीतर की और लोहे या टीन पतले चहरों पर या ठोले टारों में रखकर पकाया जाता है। आँच ऊपर से जाती है। ऊपर की आँच पाकर यह फूजता है।

हिन्दुस्तानी विस्कुट को एक प्रकार से नानखताई भी कहते हैं।

नानखताई—चरावर २ मैदा और शक्कर लेकर मिला दे, फिर का मोमन देकर इन्हें आग पर रखकर बिना पानी के उवाल ले। ठप्पे हैं, उन्हीं ठप्पों में टाप २ कर चहरों पर फैला दे, फिर इन चारों पूर्वोक्त रीति की भट्टी के भीतर रख दे। पकने पर ऊपर की भरोये लाल भूरी दीखेगी। कांई कोई फट भी जायेगी।

विस्कुट वादाम का

वादाम को पीस लीजिये, उसमें नीबू के दाने ढाल दीजिये, विस्कुट एक विशेष प्रकार के कागज के साँचे में पकाये जाते हैं जो आग नीचे रखे रहने से जलते नहीं। जब फूजकर भूरे हो जाँय उतार लीजिये, उस पर पिस्ते कुतर कर ढाल दीजिये।

अमेरिका विस्कुट

मक्खन १॥ छटांक, मैदा आध सेर, पाव भर दूध और पानी आटे में मक्खन का मोमन दे दो, फिर दूध छोड़ दो। फिर खूब गूँदों। गूँदे हुए आटे को साँचे में रखकर पका लो।

अदरक का विस्कुट

शक्कर और मक्खन एक में मिलाकर मैदा में मोमन दो। यदि आटा आध सेर हो तो आधी छटाँक अदरक पीसकर ढाल दो। आटा शक्कर का दूना रहे। आध पाव दूध छटाँक पानी से गूँद लो, फिर पकाओ।

चावल का विस्कुट

चावल भिगोकर उसका मैदा पीस लो, यदि पाव भर मैदा हो तो आध पाव शक्कर, आध पाव अजमोद मिला दो, सबको मक्खन में मल दो, फिर अन्दाज से छोड़कर गूँध लो।

केक

आध पात्र मैदा, आध पात्र शक्कर, देढ़ छटाक अजमोद एक छटाक मक्खन, यादाम का सत्त एक चम्मच, अन्दाज से दूध ।

मक्खन, अजमोद और शक्कर मिला दो, फिर मैदा ढालो और यादाम का सत्त, फिर दूध । सबको अच्छी तरह मिलाओ । टीन के साँचे को बिजनाई लगाकर तैयार रखो, इसमें मिथी हुई चीजों की साँचे में शक्कर मन्दी भट्टो में एक घण्टे तक पकाते रहें यह एक केक का सामान बिता गया है ।

मोदक (पौण्डिक)

बड़ी हरीतिका की छात्र	१ सेर
बहेवे का छिलका	१ सेर
भौंयले का छिलका	१ सेर
गाय बा घी	११ सेर
मिथी का चूर्ण	२ सेर

विधि—छिलकों को अचकुटा कर मुत्तालो, जब तूय सूख जाय तब धीकी से पीस डालें । मन्द् अग्नि पर छोड़े की कड़ाही बड़ाकर घी की तूय गरम करें । याद की मक्खन कियो छिलका इसमें डाल दें, तूय भूने । अब सुगन्धि निकलने लगे, मिथी का चूर्ण ढाखकर तुरन्त डाल दें । यह बहुत थोड़ा है ।

एक अनुभवो चिकित्सक का कहना है कि यह मोदक कर्ज, मन्दाग्नि, रक्त दोष, दमा तथा बवासीर को दूर करता है, यक्ष-घोष में बुद्धि करता है । इसके पाने से तब भूख लगती है ।

जिन्हें सदा परदेश में रहना पड़ता है तथा जिन्हें "पानो खगने" का दर बना रहना है, उन्हें इन तरह कि मोदक सदा अपने पास नैपार रखना चाहिये ।

टोमैटो या टमाटर की तरकारी

टोमैटो या टमाटर अथवा त्रिफलयती बैंगन आधुनिक संसार की एक चीज है। इसे अधिकतर पहिले अंगरेज खाते थे, परन्तु अब कुछेक डाक्टरों के यह कह देने कि टोमैटो में शक्ति बर्द्धक तत्व अधिक होता है, बहुत लोग खाने लगे हैं। अंगरेजी उक्त से इसकी तरकारी बनाने की विधि यहाँ लिखी जाती है।

पहली विधि—

बड़े तथा कड़े टमाटर लो, उन्हें खड़े खोलते पानी में डाल दो, दस मिनट तक वर्तन का मुँह बन्द कर दो। दस मिनट बाद उन्हें निकालकर ठण्डे पानी में छोड़ दो, फिर पतला छिलका उतार डालो। आधे पर काटकर दो फाज कर दो। इस पर चटनी लगाकर छोटी छोटी तरतारियों में रहने दो। दोस्ट के साथ खाने को दो।

दूसरी विधि—

६ बड़े बड़े टमाटर

१ तेजपात

पिघला हुआ मक्खन

पनीर

मिर्च

टोमैटो के भीतर की गुद्दी निकाल कर पीस डालो, पीसते में तेजपात भी डाल दो। इस चटनी में थोड़ा सा मक्खन मिला दो। फिर मोटे तवे पर खूब कलहारी (भूनो)

टोमैटो की गुद्दी इस ढंग से निकालो जिससे उसमें एक मोटा सा छिलका रह जाय और वह पूरा का पूरा बना रहे। अब जिस रास्ते गुद्दी निकली हो, उसी रास्ते कलहारी हुई चटनी भर दो। जब खूब भर जाय तो छेद पर पनीर चिपका मुँह बन्द कर दो। गहरे तवे पर अब जैसे उवाला हुआ आलू भूना जाता है भून लो, ऊपर अजमोद का चूरन डाल दो।

तीसरी विधि—

टोमैटो और प्याज एक साथ बनाने की ये रीतियाँ हैं—

४ बड़े बड़े प्याज

मक्खन

१ छटांक पनीर

टमाटर

नमक मिर्च

टोमैटो को नमकीन पानी में उबालो, जब मुछायम हो गोंय निकाल दो, प्याज कुतर लो, एक चौड़ी सी तरतरी में प्याज की कुतरन को बिछा दो, उस पर नमक और मिर्च सफूक कर छिड़क दो । अब टोमैटो को सराया कर उस पर वह जमाओ, अब पनीर मिलाओ, ऊपर से मिर्च और नमक की चुकटी पाक दो, इस मिश्रित को भी में छालकर कचहार लो ।

टोमैटो की कलौजियां

घम्य कलौजियों की भाँति टोमैटो की भी कलौजी पकाई जा सकती है । पान्थु हल बात का ध्यान रखना होगा कि टोमैटो का झिझका बड़ा हल्का होगा है । इसलिये अधिक देर तक पकाने से वह गल सायगा । घम्य टोमैटो में जो बीज भरी जाय उसे पहिखे हो घूब पका लेना चाहिये ।

चावल (विदेशी ढंग)

इटैलियन चावल

१ बड़ी चम्मच घी

नमक

२ छटांक उबला हुआ चारख

मिर्च

१ छटांक टोमैटो की चटनियाँ कुतरन

पनीर

घी की बटोरदान में रखकर गरम करो । जब घी जलने लगे, चारख और टोमैटो छालकर गूब दिखाओ । चावल लगने न पावे । फिर नमक, मिर्च और पनीर छोड़ दो ।

पनीर का पहले भी उल्लेख हुआ है । पनीर दूध से बना एक पदार्थ है । यह लदा होता है । पनीर को एक प्रकार की दही समझिये ।

रूसी चावल

इसका चावल

घी

टोमैटो की कुतरन

दो मटर

नमक मिर्च

वर्तन में घी डालकर आग पर रखो । जब घी में महक आजाय बर्तन उतार लो । चावल को उसमें फैला दो । उस टोमैटो की एक तह जमा दो टोमैटो के ऊपर फिर चावल की दूसरी तह जमाओ । उस मक्खन की दूसरी तह दो । फिर चावल की दूसरी तह दो । इस पर हरी मटर बिछा दो । जब वर्तन में सामान मुँह तक आ जाय तब आखिरी तह चावल का फिर दो । आग पर घी ऊपर से फैलाकर छोड़ दो, घी भी आग पर बढ़ा दो । २० मिनट तक पकने दो । उसके बाद चौड़ी कढ़ाई में जीर का घघारा देकर सबको कलहा लो । कलहारते समय नमक, मिर्च भी मिला दो ।

स्पेनिश चावल

२ चम्मच घी

१ छटांक प्याज की कुतरन

आधा पाव चावल

२ बड़े बड़े टोमैटो

घी को वर्तन में रखकर गरम करो । चावल को उबाल कर घी छोड़ कर पन्द्रह मिनट तक खूब कलहारों तब टोमैटो और प्याज छोड़ दो । टोमैटो कटा हुआ होना चाहिये । सब मिलाकर मुलायम कलहा दो । उतार कर वर्तन को ढक दो । ऊपर से घी और छोड़कर नमक और मिर्च मिला दो ।

मशरूम या गुच्छी

यह भाजी पंजाब की ओर बड़ी मंहगी मिलती है और बड़ी उत्तम समझी जाती है । ५) से लेकर २) सेर तक बिकती हैं । हैं तो यह एक प्रकार की भाजी (पेड़ पौधे की रीति) लेकिन इसमें स्वाद गोस्त की ही तरह होता है । इसीलिये यू० पी० के पूर्वीय जिलों में वे लोग जो निरामिष भाजी हैं, इसे नहीं खाते ।

यह जमीन फोड़कर निकलती है । इसीलिये इसे कहीं २ भूपोत भी कहते हैं । इसे अधिक न खाना चाहिये गरम है । अत्रेय भी इसे बड़े महत्त्व की भाजी मानते हैं ।

वनाने का तरीका (अंगरेजी)

मक मिर्च

२ पा ३ अण्डे

हिं मे घी में गुच्छी को कछड़ा खो । उन्हें नमक, मिर्च मिलाकर
। चरटे छोड़ दो । इसे चौकी कड़ाही में घी टालकर भूजो । इसमें
छोड़ दो । जब दूध और अण्डा मिलाकर अमने खो तो उस कछड़ा
। इसमें डाल दो नमक मिर्च मिलाकर दूध मिनर खींचने दो ।

गुच्छी और अण्डा

गुच्छी

१ प्याज

१ अण्डे

नमक मिर्च

घी

२ पा ४ अण्डे उबाल लो । उन्हें एक बार ठण्डे पानी में छोड़ दो ।
जाने पर उन्हें लम्बाई की ओर से २ फाँड़ कर दो । ऊपर के कड़े
छुट कर दो मगरूम की थोड़ा मुला खो । छोटे २ टुकड़े कर लो ।
। तब तब बपारा देकर गुच्छी को भर खो । अब इस गुच्छी और अण्डे
। को साधारण मोरत की रीति से पका लो ।

गुच्छी की देशी रीति

पिसे गरम मसाले की भून कर रख खो । गुच्छी को प्याज के बपारे
हार खो ऊपर से मसाला छोड़ दो । यह रसदार अच्छी होती है । पाव
में छः सात व्यक्ति खा सकते हैं ।

कुछ अंग्रेजी मिठाइयाँ

चार्लीशुगर

चीथाई सेर दाने-

एक -

हो चक्कर में ताव आ जायगा । पानी सूखने न पावे । फिर नीवू की ४ वू सत्त । वाद को कढ़ाही के शीरे को चिपकने पत्थर की चौकी पर उड़ेल दीजिये ठण्डा हो जाने पर चाकू से पतला २ काट लीजिये । सावधानी से उस ल को उठा लपेट कर कुण्डल कर दीजिये । फिर उन्हें वोतल या शीशे के इमर्तव में रख लीजिये ।

अदरक की टिकिया

१॥ सेर शक्कर

२ सेर पानी

पाव भर अदरक

शीरा बनाले । पानी में कमी-वेशी हो तो उसे ठीक कर लीजिये शीरा कड़क पर आने लगे तो अदरक के लच्छे उसमें डालकर खूब घोंटने । बाद ही किसी छिड़ले सु ह के बर्तन तथा थाली आदि में जिसके नीचे पतल तह शक्कर भुरभुराई हो, उड़ेल दीजिये ताकि पैदी से शीरा चिपकने न पावे । ठण्डा होने पर जिस शक्ल में चाहें, इसे काट लीजिये ।

करमेलस

आधा सेर शक्कर

आधी छुट्ठाँक घी

सेर भर पानी

आधी छुट्ठाँक मक्खन

सत्त अजवाइन

शीरा इतना कड़ा बनाइये कि थाली में डालते ही वह कड़ा जम जाय । कढ़ाही में ही घी और मक्खन मिखाकर पहिले शीरे को खूब घोंटिये । ऊपर ४-५ वू अजवाइन का सत्त डालकर मिला दीजिये, फिर थाली में उड़ेल कर टिकियाँ काट लीजिये ।

फल और हमारा भोजन

कुछ फलों के बारे में हम सरसरे तौर से पहले लिग आये हैं, लेकिन वह पर्याप्त नहीं समझा गया । अतः अब हम फलों के बारे में यहाँ विस्तृत रूप से कुछ और लिख रहे हैं । फल का हमारे जीवन में बहुत बड़ा महत्त्व

॥ १ ॥ हमारे स्वाभाविक भोजन हैं। इनके खाने से शरीर का हर प्रकार रोहित होता है।

फलों के कई एक भेद होते हैं। यथा रूप भेद, रङ्ग भेद, वस्ति भेद, गुण भेद, वृष भेद तथा आकर भेद।

फलों की अवस्था के अनुसार निम्नलिखित भेद होते हैं:—

(१) ककरोड़ी—जब कि वे फूलों के भीतर रहते हैं।

(२) टिकोरी—जब वे फूल काड़कर बाहर निकल आते हैं और खिलने लगे होते हैं। इसी अवस्था में फल अपना स्वाभाविक रूप धारण कर लेता है और उसमें गुठली पड़ जाती है। पर जिसका कोमल रहता है।

(३) दड़ अवस्था इसकी देहाती भाषा में जरियाना कहते हैं। इस अवस्था में जिसका कड़ा हो जाता है, गुठली दड़ होने लगती है। गुदा पड़ जाता है।

(४) अघपक—इसे देहाती भाषा में 'गुरमाना' कहते हैं। थोड़ी थोड़ी मिठास इस अवस्था में आरम्भ होती है। अब वहाँ से पकना आरम्भ होता है।

(५) पकना—इस अवस्था में फल अपनी तरह पक जाता है। इसमें रस, रूप, रस, गुण, सभी अपनी प्रकृति अवस्था को पहुँच जाते हैं।

(६) आतिरी अवस्था—इस अवस्था में या तो फूल मूलने लगता है, या सड़ने लगता है। इसमें दुर्गन्ध पड़ जाती है और इसका आकार भी परिवर्तित हो जाता है।

दुनियाँ में छः रस हैं, यथा—

कड़ा, मोठा, ममकोज, चरपरा, कटुभा और कपार। किसी में एक, किसी में दो किसी में तीन, इसी तरह हर एक फल में विभिन्न रसों का संयोग होता है। प्रकृति को जोषा को समझना तनिक कठिन है, परन्तु

समझने पर प्रकृति की खीला का स्मरण कर हमें महान् आश्चर्य होता। प्रकृति की प्राणी माता की माता समझनी चाहिये। आपने देखा होगा। आप के दिनों में प्रातःकाल कुण्ड का जल गरम और गरमी के दिनों में शी रहता है। ठीक इसी तरह प्रकृति जिस जिस ऋतु में जो फूल उगा है, उस ऋतु के फल से अपने ऋतु में उत्पन्न होने वाले दोषों को नष्ट का गुण दे देती है।

उदाहरणार्थ जामुन को ले लीजिये। यह चैत वैशाख में पकता गर्मी में जबकि बहुत गरिष्ठ चीज नहीं पचती, जामुन आसानी से पच का काम करती है।

यह पहले बतलाया जा चुका है, कि फलों में पोष्य तत्व अधिक मात्रा में पाया जाता है। अस्तुः उसे यहाँ दुहराने की आवश्यकता नहीं है।

अब हम यहाँ कुछ प्रमुख फलों का परिचय देते हैं, इससे आपको इनके सेवन में काफी सहूलियत मिलेगी।

अनार

रसों का संयोग

विटामिन

गुण

मधुर अम्ल, कसैलापन

बी० और सी०

मीठा अनार, वात, कफ और पित्त को दूर करता है।

आम तौर से अनार का रस शीघ्र पचने वाला और शक्ति वर्द्धक होता है। जिस रोगी के लिये सभी फल वर्जित कर दिये गये हैं, उसे अनार का रस दिया जाता है। यह कमजोर हृदय को दृढ़ बनाता है। जठन, हृदय रोग, कण्ठ रोग में लाभ पहुँचाता है। मीठे अनार का प्रयोग अच्छा होता है। एक बात और है, वह यह कि अनार खाकर ही आप नहीं रह सकते, शरीर के लिये जिन जिन तत्वों की आवश्यकता होती है। वे सभी तत्व इस फल में नहीं मिलते। इसका छिलका पचांग औषधि के काम में आता है। इसका दाना चूसा जाता है।

अंगूर ।

इसके कई नाम हैं, यया दाल, गोस्तानो । यही सूखने पर किशमिश और मुनरका बन जाता है । इसमें रज, चोय बदाने की शक्त होती है । प्रतिदिन ५० बी० और अधिक सादा में सी० मिलता है, यह फलों का एक फल है । इसमें कई एक रोगों को दूर किया जा सकता है । देशी अंगूर खाने होते हैं । साधारणतया जो अंगूर थोड़े पनले और छम्पे होते हैं मोठे होते हैं । योजदार वे योज दोनों तरह के अंगूर होते हैं जो गुण बूध पाये जाते हैं, वे ही गुण अंगूर में भी मिलते हैं । शता हो नहीं, वरन् उससे यह जरूरी पथ्या भी है । इसका गूदा चूसा जाता है । कुछ लोगों का यह है कि इसका छिछका चूस कर थूक देना चाहिये । इससे मन्दाग्नि को ताम मिलता है । मलेरिया के दिनों में अंगूर का सेवन हिरकारी भा है ।

आम :

आम एक सुन्दर फल है । इसके बारे में हम पहिले ही बिगर आये । इसमें विटामिन ५० दो अंश और तीन तीन अंश होता है ।

अमरुद ।

अमरुद में विटामिन बी० और सी० मिलता है । इसे भोजन के बाद खाना चाहिये । पेटासारी अमरुद से अम्लता जाये में होने वाला अमरुद होता । इसकाबाद का मुनसिह अमरुद जाये में हो होता है । यह बपैला, मोठा और कठका होता है । अम्ल अमरुद में यह तीनों रस इस अनुपात में रहते हैं : इसका स्वाद अम्लत अधिकर मालूम होता है । ज्यादातर 'अमरुद' इस के अमरुद मोठे और चम्पे होते हैं । बहुत बड़े अमरुद स्वाद के नहीं होते । जिन्हें अमरी, मन्दाग्नि को बीमारी हो उनके रक्त का दबाव अधिक रहता हो, उन्हें अमरुद खाने के बाद खाना खाना चाहिये । यह मर्ति वालों को तमक, काली मिर्च के साथ खाना चाहिये ।

आंवला ।

जिस त्रिफला का आयुर्वेद शास्त्र के भीतर विशेष महत्व माना गया है, उसमें एक आंवला ही मुख्य है, यह अनेक रोग नाशक है। वात कफ और पित्त, इन तीनों विकारों में इसे लाभ पहुँचता है। इसका अचार सुरब्धा तो बनता ही है पर इसे कच्चा भी खाया जा सकता है, लेकिन लोग कम खाते हैं। फिर भी इसे खाने की आदत डालनी चाहिये। जब इसके कपेलेपन से आपकी तबियत ऊब जाय तब आप थोड़ा पानी पी लिया करें, इसमें कपैल पत्र, अम्ल और ममुर, ये तीन रस होते हैं।

अखरोट ।

यह पहाड़ी फल है। काबुल से विशेष आता है। अखरोट शाम के समय खाना चाहिये। जिन्हें दिमागी काम करना पड़ता है, उन्हें अखरोट का सेवन करना चाहिये। इसमें विटामिन ए० और बी० पाया जाता है।

अँजूर ।

यह एक तरह का गूलर है। इसमें खून बढ़ाने की शक्ति होती है। निर्बल व्यक्तियों को इसे शाम को खाना चाहिये।

विटामिन और उसकी खूबियाँ ।

विटामिन कहते हैं खाद्य पदार्थों में जो विभिन्न प्रकार की शक्तियाँ रहती हैं। उन्हें कं ई २ पोष्य तत्व, कोई प्राणशक्ति आदि नाम से पुकारते हैं। इसे भोजन का सार समझिये। जिस वस्तु में सार नहीं रहता, उसका खाना न खाना दोनों बराबर हैं। 'सार' हीन अर्थात् विटामिन रहित भोजन से स्वास्थ्य या शरीर का कोई उपकार नहीं हो सकता।

कच्चे भोजनों में डाक्टरों का कहना है, विटामिन अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसलिये प्राकृतिक चिकित्सा वाले डाक्टर कच्ची चीजें खाने की विशेष सलाह दिया करते हैं।

विटामिन की संख्या ५-६ तक निश्चित है, कारण इतनी ही संख्या के विटामिन की अभी तक खोज हो सकी है।

इस विटामिन से क्या लाभ होता है, इसे हम मिलमिलेश दे

विटामिन अ (ए)

क—शरीर की बढ़ होती है और रंगें हल्की होती हैं ।

ख—शिशु शरीर के लिये विटामिन का होना परमावश्यक है ।

ग—छूत-छात से उद्बन्ध होने वाले रोगों से विटामिन रक्षा करता है ।

घ—घोंघ के खाम-खास रोगों के लिये औषधि का काम करता है ।

निम्नलिखित वस्तुओं में विटामिन 'अ' मिलता है

सेब, केला, बादाम, नारियल, ककड़ी, खीरा, अंगूर, नींबू, आम, गुआ, पपीठा, नाशपाती, अमरनाथ, मूँजकली, घटरोट, पिस्ता, खुब्बंद, रवा, करमकला, सेम, गाजर, गोभी, गूँघ, घी, मसूर, गेहूँ, मक्की, गन्ना, गोबर, और शलजम के पत्ते, मिर्च, हरा मटर, सीताफल, मूली, पालक और शकरकंद ऐसी-ऐसी फलों में बहुतायत से पाया जाता है ।

निम्न लिखित फलों में यह मात्र नहीं होता । इसली, टमाटर, बैंगन, दुधका, अंजीर, (ताजा) आमरुद, खरबूज, अनार, लीची, बेर ।

यदि यह मात्र आपके भोजनों में न हो तो आपके शरीर और स्वास्थ्य पर ये प्रभाव पड़ सकते हैं ।

घोंघ, नाक गला, कान, कंधे में रोग हो जाय निमोनिया, खज, गोंधों की सूजन, पेशाब, जलान, रक्तोष्ण हो जाय । आपके शरीर बड़े नहीं ।

विटामिन (बी)

(क) हृदय, रक्त, मस्तिष्क को बल और शक्ति देता है ।

(ख) पाचनशक्ति बढ़ाता है ।

निम्न लिखित वस्तुओं में यह तत्व अधिक पाया जाता है—

अन्न—गेहूँ, जौ, मकई, आलू (भुजिया नहीं) सोयाबीन, मटर, दाल, चना । भाजी—(हरी) टमाटर, प्याज, खुब्बंद मूँज, चना, पत्ता—घटरोट, नारियल, खजूर, मारहो, पपीठा, अमरुद । दूध, घरह गारत ।

जहाँ विटामिन ए० पकने पर नष्ट हो जाता है वहीं विटामिन बी० का यह गुण है कि यह पकाने पर भी नष्ट नहीं होता ।

यदि यह विटामिन मनुष्य को न मिले, तो वह नाना व्याधियों का शिकार हो जाता है ।

पहिली बात तो यह है कि भोजन सुस्वादु नहीं मालूम होता । अजीर्ण, अपच, अधिक पस्त, रुक रुक कर दस्त, पेट में दर्द, शरीर की दुर्बलता, शरीर की युद्ध शक्ति आदि विकार उत्पन्न हो जाते हैं । भोजनों में विटामिन "बी" ही प्रमुख शक्ति है ।

विटामिन (सी)

(क) रक्त शोधन करता है ।

(ख) हड्डियों को दृढ़ता देता है ।

(ग) नेत्र की ज्योति को कायम रखता है ।

(घ) खुजली आदि रोग नहीं होने पाते ।

यह तत्व निम्नलिखित पदार्थों में पाया जाता है:—

कागजी नीबू, अंगूर, केला, अनन्नास, आम, इमली (लघु मात्रा) पपीता नासपाती, टमाटर, प्याज, मूली गाजर, शलजम, सलाद, पातगोभी या करमकला, सेब तथा अन्य मीठे फल ।

इस विटामिन के अभाव में भूख कम लगती है, रक्त कम हो जाता है, साँस अधिक फूलता है, सुस्ती आ जाती है, शरीर का भार कम होने लगता है, दाँत और मसूड़ों में पीन आने लगते हैं ।

इस "एस" को अधिक पकाना चाहिये न इसमें अधिक नमक मिलाना चाहिये ।

विटामिन (डी)

इस विटामिन से शरीर की हड्डियाँ मजबूत होती हैं । जो लोग घरों में बन्द रहते हैं उन्हें इस विटामिन युक्त पदार्थ का सेवन अवश्य करना चाहिये ।

शरीर में रक्त का कम हो जाना, चेहरे का उदास रहना, दौरे का विशर हो जाना, बुकास का शिकार होये रहना, आदि कई रोगों का आक्रमण हो जो इस विटामिन के न सेवन करने के कारण सम्भव है। बच्चों के लिये तो यह विशेष आवश्यक है।

मछली के तेल तथा "काडबिलर आयल" अण्डा, गोरत, दूध, हरी भाजी, हरी सरकारी, गाजर, पपीता, नारियल, छेना में यह तत्व अधिक मिलता है।

विटामिन (ई)

विटामिन "ई" की पौष्टिक तत्व समझिये, इसीलिये हमके सेवन से स्त्रियों और पुरुषों की प्रजनन शक्ति बढ़ती है और हमके न सेवन से प्रजननेन्द्रिय पर भी बुरा असर पड़ता है। इसी वंश और पुरुष बन्तों को माला है। स्त्रियों के गर्भ ही नहीं बढ़ने पाता।

निम्नलिखित पदार्थों में यह अधिक पाया जाता है—

गेहूँ, चावल, अन्न के अंकुर, हरी भाजी, तामा दूध, मक्खन घमली गोरत, नारियल के फूल, कुछ फल।

ऊपर के विवरण से पाठक यह अच्छी तरह धन्याज लगा सकते हैं कि किस किस फल या अन्न में अधिक से अधिक संख्या में विटामिन मिलता है।

SALAD कच्चे साग का अचार या रायना, फल और नानाप्रकार की चीजों का साधारण संस्केत

अधिकतर लोगों के लिये सलाद केवल एक प्रकार का कच्चे या बिना पकाये हुये फलों का मिश्रण है। गरमी की ऋतु में ठण्डक पहुँचाने के लिये काम में लाया जाता है, किन्तु सलाद (Salad) के श्रेयाज करने

के भिन्न २ और अधिक लाभदायक तरीके हैं इस बात पर खास तौर से ध्यान रखना चाहिये, जध कच्चा और हरी सलाद (Salad) को स्तैमाल करना हो ठीक उसी समय मसाला डालो । इसके पहिले भूनकर भी न छोड़ो (Lettuce) लेट्यूस की स्वच्छ और अन्दरूनी पत्तियाँ कभी नहीं धोना चाहिये, किन्तु दूसरी चीजें जो कि धोई जा चुकी हैं, (साफ की जा चुकी हैं) मसाला मिलाने के पहिले सुखा लेना चाहिये ।

फल अखरोट और वादाम आदि

नुके हुये चूरा किये हुये वादाम आदि फलों के सलाद का एक अनोखा मजा बढ़ा देते हैं । खास तौर से दो या अधिक प्रकार के नट्स (Nuts) मिलाये जाते हैं ।

चैरी सलाद CHERRY SALAD

चैरी—(एक प्रकार का फल) आलू, बालू, साबूदाना, बिलायती मकोय, आदि ताजे चैरीज मिल सकें तो अधिक अच्छा है, किन्तु अधिक समय से बोतल में रखे हुए चैरीज भी काम में लाये जा सकते हैं । गुठली या चिथों को निकाल दो और उसके स्थान पर सफेद हेजेल नट्स (Hazel nuts) एक प्रकार की भाड़ या मकोय का पेड़ रख दो । चखने के समय सलाद के मसालों को लेट्यूस (Lettuce) की पत्तियों के झुके हुए भाग पर रखो ।

फल की पूरी ।

एक पौंड स्ट्रबेरीज (Strawberries)

आधा पौंड गूजबेरीज (Gooseberries)

आधा पौंड रास्पबेरीज (Rasp berries)

एक नारङ्गी या सन्तरा

आधा छोटा नीबू

चार आउन्स चीनी

तीन केला

रास्पबेरीज, गूज बेरीज और स्ट्रबेरीज को कुचल डालो (पीसो) नीबू के रस को निचोड़ कर इसमें मिला दो । केला, नारङ्गी या ... को

पर फाँक कर डालो। इसको भी स्ट्रबेरीज और रास्बेरीज में कुचल कर लो। इसके उपरान्त चीनी मिला दो। तीन घण्टे तक रगड़ छोड़ो, परन्तु १२ हिस्से आया। यह पूरी हलवा के साथ या और दूसरी तरकारीयों में मजे में परोसी जा सकती है।

(१) फल का सलाद (Fruit Salad)

एक प्याला सेलरी (Celery) के पत्तों पत्तों धुँके आधा आधा हुआ मकई अंगूर एक प्याला दानेदार सेब।

सलाद का मसाला

आधा प्याला छोटा २ टुकड़ा किया हुआ गरदमान, सेलरी, सेब धल-का धिलका और आधरीद अंगूर का अच्छी तरह मिलाओ। उसके बाद ने में मिलाओ। (Lettuce) लैट्यूस का बड़ी बड़ी मुक्त पत्तियों का दो।

(२) फल का सलाद ।

माहो या गन्ना	गुलाबी या चीनी चाँच से
केला	पकया हुआ आलू चुआल
सेब	आलू-आलू या मिश्रण की मकई
अंगूर	स्ट्रबेरीज (Strawberry)
चीनी	अनन्नास या नमूने आलू चाँच
माहो या मकई	चम

माहो या गन्ना को पीसकर उबले हुए कर लो। उबले चीनी। मिश्रण कर लो। सेब और केले को पीसकर उबले हुए कर लो। १८ बरको एक कप के आधे में का लो। अंगूर २ चीनी उबल कर दिवक। १ गुलाबी या पकड़े हुए आलू चुआल के आधे को मिश्रण लो (अगर बर-जे है, यदि वह लूने है तो उबको छोड़ो लूने को उबाना जरूरी है) और (लो लूने में का लो, लूने बरको उबले मिला लो। १८ में का आधे को लो मिला लो। को लो लूने गुलाबी या आलू चुआल के मिश्रण लो १८ का आधे लूने उबको, उब लो लूने लूने में लो का लो। उब लो

दा जाय तो फलों के मिश्रण में इसको मिलादो। ऊपर वालाई या सलाई ढक दो।

फल का सलाद (जाड़े में)

सेब	केले
नासपाती	नारङ्गी या सन्तरे
थोड़े से अंगूर	पाइन चक्कर (Pine chunks)
ऋतु का कोई फल या	टुकड़े
रङ्गदार फल	

सेब—नासपाती, केला और नारङ्गी को छीलो और टुकड़े कर गाले और उसको सलाद के प्याले में रख दो। थोड़े से अंगूर [पाइन चक्कर और उसकी फलों के रसके उवाले हुये शीरे से ढक दो। खास तौर से नीबू नारङ्गी या यदि पसन्द हो तो (Vainlla) वेनला देने के पहिले एक घण्टे तक रख दो और उसमें आधा आउंस मामूली तरीके से पीसा हुआ सीठा वादाम मिलादो तो स्वाद काफी अच्छा हो जायगा।

मिश्रित फल का सलाद।

कोनडीड पील (Condyed Peel) ऋतु का कोई फल नीबू नारङ्गी का छिलका, जितना ही बड़ा फल हो उतना ही अच्छा है।

नीबू का रस

चीनी (३ आउंस से १ पाइन्ट तक)

फलों की गुठली और छिलके को दूर करके साधारण तरीके से तैयार करो और एक सलाद के प्याले में रख दो प्रत्येक पाँच कल के लिये चाय के एक चम्मच कोनडिडपील और एक चम्मच नीबू के रस में मिलादो। सब के ऊपर हल्की चीनी छिड़क दो। उसको तीन-चार घण्टे पड़ा रहने दो, लेकिन वह मजे में हिलता रहे। यदि अधिक कड़वा (तेज) फल इस्तेमाल किया जाय तो चीनी अधिक अंश में मिलाई जानी चाहिये।

नारंगी या संतरे को मुरब्बा या अचार।

६ बड़ी २ द० नारङ्गियाँ या सन्तरे

८ आउंस चीनी

नारङ्गी या सन्तरे को छोड़कर मोल २ टुकड़ों में काटी, एक प्याले में दो । दलकों के कुछ टुकड़े (जिससे सब गुस्का निकास लिया हो) पाइन्ट पानी और ८ आउंस चीनी में रख दो एक घन्टे तक बसाओ । दो नारङ्गी या सन्तरे के ऊपर उढ़ेख दो और ठन्दा होने दो ।

१ नारङ्गी या सन्तरे का सलाद ।

२ नारङ्गियाँ	एक पाने वाला चम्मच भर कर
दो कनिर या लुट्पुटिया	जैतून का तेल
एक पाने वाला चम्मच	नमक और काली मिर्च
भर कर पारागन का सिरका (१)	

(Tarragan)

लुट्पुटिया को बरखी तरह धोकर उसके बंडलों को फेंक दो । एक बरखी तरह धानकर एक सलाद के प्याले में सजा दो, नारङ्गी को छोड़ काँची और उसकी गुठली निकास कर फेंक दो रस को पतले २ काँकों में काट कर प्याले में रख दो । एक पाने वाला चम्मच भरकर (Tarragan) पारागन सिरका और एक चम्मच भर कर जैतून का तेल बराबरी और उसकी एक बरखी तरह मिला दो । इसके बाद उसमें काली मिर्च और नमक जोड़ दो और फिर बरखो ।

(२) नारङ्गी या सन्तरे का सलाद ।

४ नारङ्गी	१ आउंस केनडीड पील
२ केला	२ आउंस मुकायम चीनी
चापा छोटा भीरू	

नारङ्गियों को छोड़ कर काटो और उसकी गुठली या बीज को निकास दो । केले को छोड़ो और काटो । केनडीड पील (Coudied Peel) के छोटे २ टुकड़े कर काओ । भीरू के रस को निचोड़ लो । सब को मिलाकर ऊपर से चीनी जोड़ दो । चीनी की मात्रा नारङ्गियों के मिठास के ऊपर निर्भर है । इसीमात्र करके के लोम ! घन्टे रहिते सलाद तैयार दिया जाना चाहिये और इसको एक बरखी तरह टुकड़ेना चाहिये ।

रास्पैरी Raspberry और सुर्ख दाख का सलाद

१ पाउण्डरी रास्पैरी

नीबू का छिलका

(एक छोटा सा टुकड़ा)

१ पाउण्ड दाख या मुनक्का

आधा पाउण्ड चीनी

१ पाउण्ड पानी

पानी और चीनी का शीरा बनाओ। नीबू के छिलके को मिला दो। आधे घण्टे तक धीरे २ खोलने दो एक कांच की तश्तरी में फल को तैयार करो। नीबू को निकाल लो, जब कि शीरा ठन्डा हो जाय, फल के ऊपर ढकेल दो। खूब अच्छी तरह हिलाओ।

पनीर के गोले।

नीउचेटल (Neuchatel) पनीर

मक्खन

परमीजन (Permesen) पनीर

काली मिर्च

नीउचेटल पनीर और चूर किये हुए परमीजन का समान अंशों में इस्तेमाल करो। काली मिर्च इस पर छिड़को और थोड़े पिघले हुए मक्खन से उसको तर कर दो। इस तरह छोटे २ गोले बना लो इस प्रकार सलाद को सजाओ। इस अद्भुत बात को अवश्य अजमाओ।

सेलरी (SELERY) का सलाद।

सेलरी

मुलायम बालाई

फ्रांसीसी मसाला

सेलरी के सब से अच्छे हिस्से को धोकर छोटे २ लम्बे टुकड़े करो और फिर दो बार काटो। दूसरी ओर से पतले छिलकों में काटो। जिसमें फ्रांसीसी मसाला रक्खा है, उस प्याले में रख दो। इन पर मुलायम (पतली) मलाई छिड़क दो।

(Champignous) चैम्पगनस का सलाद।

२ छोटे २ मशरूम (Mushroom) एक प्रकार का अंग्रेजी पौधा सरसों या राई और जनसूर (Gress)

अचार

सलाद का मसाला

वेल (खाने वाला)

मशरूम (Mushroom) को बिना तोड़े ही थैल में भूनो । बाद खूब अच्छी तरह से छान लो । जब ठण्डा हो जाय सलाद के मसाले को र को दोड़ दो । सरसों या राई और जनसूर को चपेटो ।

CHICOREE चिकोरी सलाद

इन्डोइव (Endives) सलाद को एक घूटी या पौधा टोमोटोज गोभी टमाटर (Tomatoes) एक अंग्रेजी मछली मुलायम पतली ग्रेयट्टर (Greyott) को पनीर ।

बाहर की पत्तियों को निकाल दो सफेद पत्तियों को खूब अच्छी तरह गोभी, हिलाओ, फिर सुखाकर एक तैयार थाले में रख दो । टोमैटो (टमाटर) को पाँकों से सजाओ और इसके ऊपर सफेद मुलायम पनीर डाल दो ।

देहात का सलाद ।

एक थाले भर सफेद पात गोभी ।

एक थाले भर सेखरी की कटी हुई फोंक

एक थाले भर सेब का छुगा ।

मैयोनाईज (Mayonaise) का मसाला ।

मसाले के साथ इन सबों को खूब अच्छी तरह मिश्रित कर दो और इसके पानगोभी के अन्दर की पत्तियों के साथ हस्तैमान करो ।

ग्रीष्म ऋतु का सलाद ।

चीपाई पौड उबाळ कर ठण्डी की हुई सेंवई ।

१ लैट्यूस (Lettuce) एक घोंटी भी लुटपुटिया ।

चीपाई इनडाइव (Endivo)

१ छोटी चुकन्दर की जड़ ।

४ टोमैटो (Tomatoes , टमाटर

का मसाला ।

राई और चुकन्दर की जड़

को अच्छी तरह पीस कर मिला दो। इसके बाद तश्तरी में रखो, फिर सावधानी के साथ सेंवई को चौकोर बनाकर रख दो, फिर एक दूसरे को काटती हुई रखना शुरू करो। टोमेटोज को चार भागों में काटो और सेंवई को ऊपर सजा दो। हरी चीजों में सलाद के मसालों को मिला दो, परन्तु सेंवई में मत मिलाओ।

मेरन्स का सलाद।

अखरोट

१ लेटयूस

१ प्याज

जैतून का तेल

मेयोनेज (Mayonnaise) (सिरका)

सेलरी

टोमेटोज

अखरोट के ऊपरी छिलके को निकाल कर फेंक दो और प्याज के साथ पानी में उवालो, यहाँ तक कि मुलायम हो जाय। इतना मत पकने दो कि वह गल जाय, प्याज को निकाल लो। उसको पसा कर ठण्डा कर लो। अखरोट की फाँकें ढर डालो। उनको कुछ मेयोनेज में मिला दो। सेलरी के दो तीन डंठलों को छोटे २ टुकड़ों में काट लो। लेटयूस कतर डालो। सब को मिश्रित कर दो। सलाद को बर्तन में इकट्ठा कर दो। इसके ऊपर थोड़ा सिरका और थोड़ा जैतून का तेल गिरा दो टोमेटोज की छोटी छोटी फाँकें से इसको ढक दो।

शाक का मिश्रित सलाद।

१ लेटयूस

एक खाने वाला चम्मच

१४ लुटपुटिया

छोटा २ सेलरी का टुकड़ा

२ चाय वाला चम्मच भर कर

थोड़ी मूली की कतरन

एक छोटी सी गाजर

लुटपुटिया और लेटयूस को कतर डालो। उसमें सेलरी और थोड़ी मूली (अंग्रेजी मूली) को मिला दो। खूब अच्छी मिला दो। उसमें सलाद का मसाला मिला दो। तीन पूरे सलाद के ऊपर पिसी हुई गाजर को फैला दो। इसका स्वाद गाजर को वारीक पीनने के ऊपर निर्भर है।

मिश्रित मलाद ।

१ प्याला काटा हुआ टोमेटो का छोटा टुकड़ा

१ प्याला भर कर खीरे के छोटे २ टुकड़े ।

आधा प्याला मूली

आधा प्याला काटा हुआ सेब का छोटा टुकड़ा

मसाला लेट्यूस की पत्तियाँ

सब चीजों के टुकड़ों को मसाले में मिश्रित करदी और लेट्यूस की पत्तियों पर थोड़ा धोखा करके सजाओ, यह सलाद का काम देगा ।

मशरूम सलाद ।

आधा पाँच मशरूम

प्याज का रस

लैटून का लेज

एक तरह का छोटा पौधा

नींबू का रस

एक छोटा टुकड़ा

हीरा पर मेथी आदि

मेयोनेज (ऑमेजी पौधा)

मशरूम को लेज में १२ मिनट तक हिलाओ और नींबू का रस मिलाओ । इसके बाद धपार दो । जब ठण्डा हो तो प्याज का रस और पारखे भी उसमें मिला दो । इसके बाद मेयोनेज मिलाकर दूसरी चीजों के साथ परोसो ।

मादाम आदि का सलाद ।

४ लैटून

३ प्याला मेयोनेज की पदार्थ

६ प्याला भर कर मादाम, किशमिश, मुनक्का आदि ।

आधी इन्डायन

इन्डायन को तोड़ दो । इसको सलाद वाले प्याले में रख दो ।

लैटून के टुकड़े २ कर काओ । इनको मादाम, मुनक्का प्याले में मिला दो,

मिश्रित इन्डायन के ऊपर रखो । सब के बीच पहिले दो चरनी पौध दो ।

मटर और लोबिया सेम या फली का सलाद ।

आधा पाउण्ड उवाली हुई मटर ।

” ” फ्रांसीसी लोविया या सेम या फली ।

लेटयूस की पत्तियाँ ।

सलाद का मसाला ।

मटर और सेम या लोविया को सलाद के मसाले में मिला दो ।
इसको लेटयूस की पत्तियों पर इस्तैमाज करो ।

अद्भुत सलाद ।

१ लेटयूस

(सलाद) अचार का तेल

सरसों या राई और जसर

१ गाजर की जड़

आधा इनडाइव

२ टोमेटो

बड़ी पत्तियों वाला बड़ा लेटयूस लो । इसको सावधानी से चुनकर एकत्र रखदो । उसके डन्ठल के गुच्छे, सरसों जसर को पीस डालो । गाजर की जड़ की लम्बी २ फाँक काट डालो । टोमेटो को छोटे टुकड़ों में काटो । पीसे हुए लेटयूस सरसों और जसर को सलाक के दर्तन में आपस में मिश्रित कर दो । एक पत्ती फैला दो, उसके ऊपर थोड़ी सी गाजर की जड़ और टोमेटो रखदो । इन सबको छिपाने के लिये लपेट या (चौपरात) दो । दूसरी पत्तियों के साथ भी ऐसा करो और उनको सावधानी से एक प्याले में रखदो । इनडाइव को सजाओ और सलाद के तेल को ऊपर गिरा दो ।

टोमेटो का सलाद ।

टोमेटोज

प्याज

काली मिर्च और नमक

काटा हुआ पारले

सरसों या राई

सिरका

जैतून का तेल

टोमेटोज को उबलते हुए पानी में एक मिनट के लिये छोड़ दो । उसके छिलका, गुठली या बीज को निकाल डालो और टोमेटोज की फाँक कर लो । प्याज के भी टुकड़े करलो । प्याज और टोमेटोज के पतों को दो । क्रमानुसार एक दूसरे के ऊपर सलाद प्याले में रखते जाओ । हर एक के

धोवा धोवा ममक काली मिर्च दिक्कते आओ । पारले और सरसो ५
को पीस दालो । दो-तीन घण्टे तक सिरके में भिगोओ । जब ताना
इसके ऊपर जैतून का तेल दिक्क दो ।

टोमेटोज मसाले ।

चने टोमेटोज

सेब

अनन्नाम

मसाला का मसाला

मेरही

खैरपूय और सुरपुटिया

चने २ टोमेटोज को लो, उनको दूध भागों में काट लो । इसके

अनन्नाम भाग को निकाल दो । सेब, अनन्नाम और मेरही को बार बार

धर दो । इसके छोटे २ बारीक टुकड़े कर लो मसाला के मसाले में आओ

तार दो । जब करवे को तार हो जाय तो दोनों भागों को मोड़ दो और

खैरपूय व सुरपुटिया के साथ काम में आओ ।

टोमेटो मसाला ।

१ टोमेटोज

अनन्नाम के मसाले

१ खैरपूय

५ जैतून

टोमेटोज के टुकड़े को धूर कर दो और धोवा का गूदा निकाल लो ।

खैरपूय और जैतून को ठिठकुरा चोत दालो, मसाले में छोड़ लो या बचकर

लो । ये खैरपूय और जैतून के बीच बाँटे दिखने को आओ । सेब को दूध

बागरी धर लो । इसके बाद टोमेटोज को इसके ऊपर धर लो ।

राष्ट्री इरसादि ।

इतिहास—कोबर्ग (Coburg) नाम छोटी बरमे के हिंदे कोई को

कोई २ गोद बरमे और अब कुछ जगह और पड़ने के कोस हो जगह को

दूध में ५०० से १००० को लता व बरमे काई १००० से १००० (१०००) बरमे

के हिंदे १००० को लता वरमे और बरमे काई हिंदे को कोई के बरमे को

आओ । इसको दूध को और बरमे जगह में बरमे के हिंदे बरमे १०००

काई बरमे ।

अगर चूल्हा बहुत गरम हो जाय तो इस पर एक चौड़ी लकड़ी ठण्डे पानी से भर कर रख दो। इस तरह से चूल्हा या (अगोड़ी) और कुछ ठण्डा हो जाता है।

अगर कोई मुलायम और लुबधदार माजूम हो तो जल जो कि जल बिक से गूँथा गया है।

भूरे दूध की रोटी (BROWN MILK BREAD)

१ पौंड भूरा आटा

चुटकी भर गमक

चौथाई पौंड सफेद आटा

१ चम्मच रोली पानी या

„ पाइन्ट दूध

खानेदार नमकी

४ आउन्स मार्गेरिन (Margarine) एक चम्मच की चुटकी दूध आठों को मिलाओ। मार्गेरिन में दोनों गमक और चुटकी को मिला दें, फिर दूध में मिठाई छोटी छोटी चपनियाँ बनाओ, गरम गूदे में पकाओ।

सुरे अंगूर की रोटी।

मकोय को रोडियों की तरह रोई, आधा खानेय माजूम को रोडियों के लिये आधा पौंड सूखा अंगूर

(गेहूँ) का आटा, जई का आटा, चीनी, जिंजर, मसाला और सोडे को छानकर खूब अच्छी तरह मिलाओ। चूने में इसको खूब रगड़ो और राव के साथ मुलायम लोई में मिलाओ, आधा इंच मोटा बनाओ। इसको मिश्रित करो, एक टीन पर रख दो। थोड़े दूध से साफ करो और एक अच्छी अंगीठी में पकाओ।

अदरक की रोटियों के मक्खन

१ पाँड राव

बिलायती जीरे का बीज

६ आउन्स करेडी और चीनी

३ आउन्स मक्खन

अदरक

१२ आउन्स आटा

सबको मिलाकर टीन पर गिराओ। धीमी जलते हुए चूल्हे पर पकाओ।

सरल विस्कुट

२ आउन्स

१ पाँड आटा

भागदार दूध

मक्खन को भागदार दूध में इतना गरम करो कि उससे बहुत आटा गूँथा जा सके। एक गोल कील से उसको पीटो, इस काम को धीरे धीरे करो। इसको पतला पतला बना डालो इसको गोल गोल विस्कुटों में काट लो। एक काँटे से उन सबको उठा लो। ६ मिनट में वह पक जायेंगे।

मिश्रित

६ आउन्स रेडी व चीनी

६ आउन्स मक्खन

१ पाँड आटा

पाँच पाँड राव

१ आउन्स जर्मी का जिंजर (अदरक)

चीनी, आटा और जिंजर को मिलाओ। मक्खन को राव के साथ ठवालो। जब ठबल चुके तो इनको शेष सूखी चीजों में छोड़ दो जब गूँथा हुआ आटा काफी ठण्डा हो जाय, तो इसको धीरे धीरे गूँथो और जिस टीन पर इसको पकाना हो, पतला-पतला कर डालो। चाकू की पीठ से इसमें चौखंडा चिन्ह बना दो। इसको धीमे चूल्हे पर पेचदार शकल में बनाओ। यह ज़ुदा रज़ न पकड़ने पाये कि इसको चिन्हित खण्डों में काट डालो।

बादाम आदि का बिस्कुट

एक पौड आटा

२ आउन्स मक्खन

एक चम्मच पकाने वाली चुकनी

नमक

बादाम, अखरोट आदि

गरम दूध

मक्खन को आटे में रगड़ों, पकाने वाली चुकनी में बादाम और क मिला दो। गरम दूध में इसको खूब गूंथो, जिससे यह धाका (डोस) भाप। मोठी कर लो, फिर बिस्कुट बना लो। आटे की टीन पर भाओ।

स्फूर्तिदायक बिस्कुट

१ पौड आटा

२ आउन्स मक्खन

२ आउन्स चीनी

दूध

चौथाई चम्मच बाई कार्बोनेट सोडा

आटे में मक्खन को खूब गूंथो। चीनी और सोडा मिला दो। सबको

एक अच्छी तरह मिश्रित करो। आटे की कुछ चम्मच दूध से गूंथो। बहुत धीरे-धीरे गूंथो, करीब चौथाई इंच मोटा बना लो। उसको एक सुन्दर आकार में काटो और अच्छी तरह उड़ा लो। इनको पेचदार बनाकर चीनी-चीनी में डाल बाखे खुवहे पर रख लो।

छोटी चपातियों वाला बिस्कुट

चौथाई पौड मारगारेन

आधा पौड आटा

२ आउन्स चीनी

चीनी और मारगारेन (एक अंग्रेजी चीनी) को मसाले की भाँति

बना लो, धीरे धीरे आटा अच्छी तरह मिला लो। कटि से एक बिस्कुट कागज पर काटो। एक साधारण खुवहे में भूरे रंग का पकड़ लो।

मसाले का बिस्कुट

१ पौड आटा

१२ आउन्स मूत्री

आधा पौंड मीठा छिलकेदार बादाम १ पौंड सफेद चीनी आधा आउत्स मसाला ।

आटा, बादाम, मसाला, सूजी और चीनी को मिलाओ । थोड़े पानी में सफेद चीनी को उवालो और पहले वाली चीजों में सावधानी से खूब अच्छी तरह मिलादो । मिश्रित को पकाने के लिये खूब गरम चूल्हा या अझीठी इस्तेमाल करो, जो टीन पर रखे जाने के पहिले कई परत सफेद कागजों पर रक्खा जाय । पूरे गोले को एक लम्बी कील की शकल में बनाओ जब पक जाय तो गरम रहते ही फांक कर डालो और प्रत्येक खंड को ठंडा होने के लिये रखदो ।

द्रु—लवर्स नाट

फूला हुआ पकवान

मुरब्बा

फूले हुये पेस्ट्री (अंग्रेजी नाम) को पतली चादर के रूप में बनालो ३ या ४ इंच को चौकोर काटकर हर एक किनारे के मध्य में चौपट हो, हर एक कौने में एक टुकड़ा काट लो । इसको द्रुलवर्स नाट की सूरत में छोड़ दो एक टीन पर रखकर एक साधारण जलते हुए चूल्हे पर रख दो । जब पक जाय हर एक कौने में थोड़ा सा मुरब्बा और मध्य में भी थोड़ा मुरब्बा रखदो ।

शराब का विस्कुट

१ पौंड आटा

चौथाई पौंड मक्खन

मक्खन को आटे में रगड़ो चौथाई पाइन्ट पानी मिलादो उसको मथ कर एक चिकनी लोई बनाओ । उसको पतला करके एक काँटे से दबाकर के एक तेज चूल्हे या अंगीठी पर पकाओ ।

डबल रोटी बनाने का संकेत

प्रत्येक पाव आटे में एक छोटा चम्मच ग्लेसरिन (Glycerine) मिलाकर हलकी और फूली हुई स्पंजी (Spengy) डबल रोटी बना सकते हो ।

एक फल वाली डबल रोटी बनाने के लिये उसका मिश्रित बहुत ज्यादा गा या पतला न बनाना चाहिये या इतना पतला न होना चाहिये कि फल की तरह (घरावल) में डूब जाय ।

इस बात का अन्दाजा लगाने के लिये कि डबल रोटी अच्छी तरह से गई है । घुमावदार पेंच या चाकू के फल को काम में लाओ । यह काम गवशर पेंच को डबल रोटी के सिरे पर दवाने से अन्दाजा दिया जा सकता यदि चाकू का फल या घुमावदार पेंच को निकालने से कोई गीली मालूम हो उसको अधिक प्रकाशो । अगर विलकुल हरकत निकल आये हो जान । कि डबल रोटी अच्छी तरह पक गई है ।

मिश्रित करने के लिये एक छकरी का सम्मथ काम में लाओ ।

चोकलेट आईसिंग (१)

या

चर्फ का चोकलेट

आधा पाउंड जमी हुई चीनी	२ आउन्स पिता हुआ
चीपाई पाउंड मक्खन	चोकलेट
(अंग्रेजी वस्तु वेनिजा Vanilla) का सत्व	

दो चर्फ के टुकड़े को चीनी में मिला दो । मक्खन को मिलाकर मलाई की शक्ल का बनाओ । पतले चोकलेट में हिलाओ और हममें एक दो चूँच वेनिजा का सत्व मिलाओ अगर मिश्रित बहुत सूखा हो गया हो तो हममें थोड़ा सा डबलता हुआ पानी छोड़कर सबको सूब अच्छी तरह मिलाओ ।

चोकलेट आईसिंग

बड़ा आमथ सरकर मक्खन २ आउन्स थपला चोकलेट
या मेरगेरन

एक आधा जमी हुई चीनी, डबलता हुआ पानी

मक्खन को पिघलाओ । चर्फ से पिछो हुई चीनी को सूब धान कर पिछो हुए मक्खन में मिलाओ । हमके बार उसकी चिकनी छोड़ बनाने के

लिये पतला चोकोलेट और काफी उबलता हुआ पानी मिला दो । एक चाकू की सहायता से उसको एक डबल रोटी की तरह बनालो इसके बाद उमलते हुए पानी में उसको ठन्डा होने के लिये छोड़ दो और फिर अलुहदा कर दो ।

डबल रोटी के लिये जमाना

या

आईसिंग फारकेक्स

आधा पाँड जमी हुई चीनी

वादास या वेनिला

पानी

जीरा इत्यादि

काफी पानी के साथ सबको मिश्रित कर दो और आवश्यकतानुसार काम में लाओ ।

मोचा आईसिंग

आधा पाँड जमी हुई चीनी

१ बड़ा चम्मच काफी

आधा पाँड मक्खन

का सत्त

चीनी को छानकर मक्खन के साथ मलाई की भाँति बनालो और काफी के सत्त में मिलाओ । यदि मिश्रित बहुत सूख गया है तो उसमें थोड़ा सा उबला हुआ पानी मिला दो और उसको सुखा कर अच्छी तरह मिश्रित कर दो ।

वाद केक्स

१ पाँड आटा

चाई कारबोनेट आफ सोडा

२ आउन्स मक्खन

दूध

आधा पाँड भूरी शक्कर

आटे में मक्खन को रगड़ो, उसमें चीनी को मिला दो । थोड़े दूध में सोडा को मिलाओ । मिश्रित उमड़ा लोई बनाने के लिये काफी दूध मिला दो खूब पतला करके लम्बी-लम्बी । गोली सी डबल रोटी बनाओ । थोड़ी आंच वाले चुल्हे पर पकाओ, और अधिक भूरा मत होने दो ।

खजूर की केक (डबल रोटी)

- | | |
|---|--------------------|
| १ पौड आटा | ३ आउन्स खजूर का फल |
| २ आउन्स मक्खन | १ बड़ा चम्मच सिरका |
| १ छोटा चम्मच बाई कार्बोनेट, मिश्रित मसाला | |
| आफ सोडा | दूध मिलाने के |
| २ आउन्स मारगेरिन | लिये । |
| २ आउन्स चीनी | |

आटे को छानकर मक्खन और मारगेरिन के साथ रगड़ो, खजूर को मिला दो (जो कि साफ किया हुआ हो) और छोटे छोटे बारीक टुकड़े किये हुए हों । एक चुकटीभर मिश्रित मसाला और चीनी में मिला दो । थोड़ा दूध में कार्बोनेट आफ सोडा में पिघलाओ । सूखी हुई चीनी में इसको हल करो और इसमें सिरका मिला दो । खूब अच्छी तरह मिलाकर एक टौन में करीब दो घण्टे तक साधारण अग्नीठी पर पकाओ ।

जिजर ब्रैड

या

अदरक की रोटी ।

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| १ पौड आटा | आधा पौड राव |
| १ आउन्स चीनी | चौपाई आउन्स जिजर |
| १ आउन्स मक्खन | आधा छोटा चम्मच इलायची |
| १ मारगेरिन | आधा चिमटा हुआ जायफल |
| आधा नींबू का रस | |

आटे ॥ मक्खन और मारगेरिन को रगड़ो । इलायची चिमा हुआ जायफल, नींबू का रस, जिजर चीनी को मिलाओ । थोड़े डबलते हुए पानी में राव को पिघलाओ और हलकरी । एक बड़ी डबल रोटी या बहुत सी छोटी रोटियाँ बनाओ और साधारण अलते हुए चून्डे पर पकाओ ।

बारीक अदरक की रोटी

१ पौंड आटा

आधा आउन्स अदरक

चौथाई पौंड भूरी चीनी चौथाई पौंड मक्खन (पिघला हुआ)

आइन्स बिलायती जीरा पौन पौंड राव

थोड़ी सी लौंग

थोड़ी सी जावित्री

आल्सपाइस (Alispice)

सब चीजों को आपस में खूब मिलाओ । डबल रोटी बनाने के पहिले कुछ घण्टे तक पड़ा रहने दो । जब कि उसको घुमा कर पतला करते हैं उस समय लोई में थोड़े से आटे की जखुरत है । डबल रोटी काटो और उसके सिरे पर चाकू से खीरा की तरह बनाओ और बहुत बड़े पकाने वाले टीन में उसको पकाओ ।

जिंजर की रोटी ।

१ पौंड चीनी

चौथाई आउन्स बिलायती जीरे का बीज

२ ,, बारीक आटा

दूध

४ आउन्स मक्खन,

वाई कारबोनेट आफ सोडा

४ ,, मारगेरिन

मारगेरिन को आटे में रगड़ो, छानी हुई चीनी उसमें मिलादो बिलायती जीरे और दूध जिसमें सोडा मिलाया गया हो मिला दो । खूब अच्छी तरह मिश्रित करके भूरे रंग की जिंजर की रोटी बनाओ ।

पारकिन ।

१ पौंड राव

६ आउन्स चीनी (भीगी)

१। ,, आटा आधा पाइन्ट दूध

२ आउन्स चूना

२ छोटा घम्मघ जमीन की जिंजर

चूने को आटे में मिलाओ, चीनी को मिश्रित करो थोड़ा सा गरम करके इसको राव में मिला दो । जिंजर और दूध को मिलाओ । इसको एक छिड़ले टीन में रखकर डेढ़ घण्टे तक चीनी आंच में पकाओ ।

स्काट लैण्ड की छोटी रोटी ।

० घाउन्स मक्खन

चौपाई पौड चीनी

घाया पौड घाटा

३ घाउन्स चावल का भाटा

मक्खन को गस्ताई की तरह बनाओ और शेष चीजों को मिला दो ।
 ६ कड़ही चम्मच से घण्टी तरह मिलाओ । जब बिल्कुल चिकना हो जाय
 एक हाथ का मोटा मलख बनाओ उसको बरीक शक्ल में काटो । लो
 सुला कर दो [कोटे से] और उसको २० या २५ मिनट तक पकाओ ।

शार्ट ब्रैड (Short Bread)

८ घाउन्स घाटा

२ घाउन्स चीनी

५ ॥ मक्खन

मक्खन को भाटे में रगड़ो, चीनी को मिलाओ । हथ चम्ची तरह
 त्रित करो, यहाँ तक पहुँचो कि मिश्रित को घुमाकर पतलाकर सकें । मिश्र २
 लों में काटो । इसको साधारण चूल्हे में पकाओ, यहाँ तककि घोड़ा २
 घूरा हो जाय ।

घर में रोजाना काम में आने वाली

उपयोगी बातें—

(१) रसोई बगले समय आग से जल जाय तो जले हुए तेल पर जलून
 का सेल लगाना चाहिये । आलू कच्चा भी पीसकर लगावे । तिल का या
 मारियल का तेल भी फायदा करता है ।

(२) कटे हुए पर मेयोलेटेड स्प्रिट (जो गैस बगैरह को जलाने के
 काम आती है) का काया बांधना चाहिये । अगर चर, बिच्छू आदि अन्य
 छुंटे जहरीले जानवर काट जायें या शरीर पर रगड़ लगकर मर जाय तो
 भी ये स्प्रिट लगाने से फायदा होता है ।

(३) छारपीन निम्न बातों पर फायदेमन्द है । फुन्सी, खुजली कटे-जले पर लगाना, फूले पेट पर धीरे २ मलना चाहिये ।

मच्छर भगाने को बिस्तरे पर ५-६ बूंद छिड़क कर जाओ, मच नहीं आवेंगे या कडुआ तेल में १ तोले तारपीन का तेल मिलाकर शरीर मालिश करने से मच्छर दूर रहेंगे ।

दो बून्द पानी में या सोंफ के थर्क में ढालकर पीने से पेट का दर्द दूर हो जाता है ।

(४) हथेली वगैरह स्वाभाविक खुश्की से फट जाय तो बेसली बजा दें, या ग्लेसरीन और नीबू का रस बराबर २ मल लिया करें । पैर फट जाय तो कडुआ तेल मलकर हल्दी पिसी मुरक कर आग से सेंक दें ।

(५) चावल बनाते समय बर्तन में छन्दर धी चुपड़ कर बनाने को रखें तो भात लगेगा नहीं । कलछी से धलाते भी रहना चाहिये ।

(६) जिस स्थान पर चींटियाँ अधिक हों तो आटा या सुहागा पिसा छिड़क देने से चली जायेंगी ।

(७) हवा या खुश्की से होट फट जाने पर राहद और गुलाब जल लगाने से ठीक हो जाते हैं ।

(८) बर्तनों की बदबू दूर करने को तमक के पानी से धोना चाहिये । यदि मैल जम जाय तो सिरके का पानी बर्तन में ढाल कर उबाल कर देना चाहिये ।

(९) कीड़ों से कपड़ों को बचाने के लिये फिटकरी घारीक पीस कर कपड़ों पर छिड़क दें ।

(१०) दूध यदि गरम करते समय उबलने लगे तो पानी के छीटे देना चाहिये ।

(११) चूहों को भगाने के लिये रुई के टुकड़े पर पिपरमेन्ट का तेल छिड़के कर चूहों के बिलों पर रख दें ।

(१२) जालटैन में एक डेली नमक की मिट्टी के तेल में रख देने से तेल कम जलता है और रोशनी अच्छी होती है ।

(१३) कपड़ा रङ्गते समय रङ्ग के साथ पानी में थोड़ा सिरका छोड़ने से कपड़े चमकदार रंगे जायेंगे ।

(१४) सिर में क्यास हो जाने से बधुआ के आँटे पानी से धोने से दूर हो जाती हैं ।

(१५) सच्ची के गरम पानी से धो, तब साफ हो जाती है ।

(१६) लिहाफ, गद्दे या ठकिया भरते समय कपूर थोड़ा सा ह में रख देने से खडमल नहीं आते ।

(१७) घालू में डवालते समय यदि एक चुटकी सोडा और चूने डाल दी जाय तो स्वादिष्ट और सुरक हो जायेंगे ।

(१८) शरद की मक्खो के काटने पर प्याज का दिसका मल ने से दूर नहीं होता है ।

